மங்கையர் மலர்



அழகுச் சிறப்பிதழ் - I

MANGAYAR MALAR பிப்ரவரி 2003 விலை ரூ. 15



மலர் : 23
இதழ் : 1

பிப்ரவரி
2003



"உண்மையான அழகிற்கு அடையாளம் சந்தோஷமும், பாஸிட்டிவ் ஆட்டிட்யூடும்தான்"
— ரம்யா கிருஷ்ணன்
- பக். 153

மங்கையர் மலர்



"எப்பவுமே சிரிச்சுக்கிட்டு கிலுகிலுன்னு இருங்கப்பா. சீக்கிரம் ஜெயிச்சுடலாம்"
— மேதா
- பக். 52

ஆண்டு மலர் இரட்டைச் சிறப்பிதழ்






மங்கையர் மலர்

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
கி.ராஜேந்திரன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 97

கன்ஸல்டண்ட்
ஆசிரியர் :
மஞ்சுளா ரமேஷ்

உதவி ஆசிரியர் :
சாந்தி ரங்கராஜன்

தொலைபேசி :
2 234 5622 / 23 / 24
தொலைநகல் :
044 - 2 234 5621

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalarmonthly.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.190/-
ஆறு மாதம் : ரூ.95/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 37 யு.எஸ். டாலர்
இலங்கை : ரூ.900/-

Bharathan Publications Private Limited, Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 097.

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர்
இதழ் : மங்கையர் மலர்

கல்லூரிப் பெண்களின் பார்வையில்...

என்றும் 16

'அழகு' யோசனைகள்

2002 - ஓர் பார்வை

அனுபவங்கள் பலவிதம்

வியக்க வைக்கும் பெண்மணிகள்

கதைகள்

ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு...

குழந்தை வளர்ப்பு

தொடர்ந்து வருபவை

மஞ்சுளா ரமேஷின்...

அடுத்த இதழ் அறிவிப்பு
பக். - 16

பச்சை ♥ பவளம் ♥ ரூபி ♥ கோமேதகம் ♥ புஷ்பராகம் ♥ நீலம் ♥ வைடூரியம் ♥ முத்து

Lakshmi Muthu Maaligai

13th ANNIVERSARY SALE

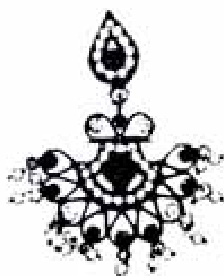
Feb 4th to 27th

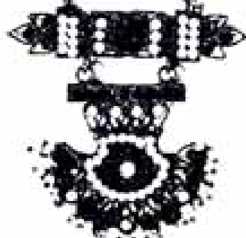
13% + 10% = 23% Discount

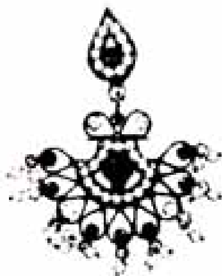
- Each entry free lucky stone advise
- Each Purchase Rs.500 and above get surprise Gift
- Our Membership Card Holders Get Surprise?

Introducing DEVADOSS Collections

Introducing DEVADOSS Collections







- Hyderabad Pearls
- Italian Coral Beads
- All Precious Stones
- Beads & Synthetic Gems
- Kunthan Jewellery
- Birth Stones
- Palky Diamond Sets
- American Diamond Silver Jewellery
- Ruby, Emerald & Blue Sapphire (Plain & Cutting Malas)
- Imported Colour beads
- 1 Grm Gold Jewellery
- 24 Crt. Gold Plated Jewellery.

Shop Address :

No.8 & 9, Ground Floor,
Kasi Arcade, 116, Thyagaraya Road,
T.Nagar, Chennai - 600 017.
✆ : 2815 0856, 2815 5650

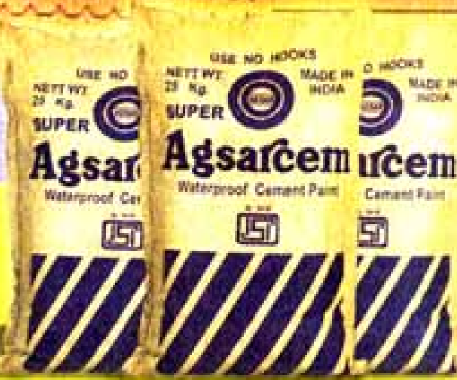
No.10, Rangan Street,
Usman Road, T.Nagar,
Chennai - 600 017.
✆ : 2432 3394, 2432 3395

Free Ample Car Parking Facilities

ALL CREDIT CARDS PURCHASERS EXTRA SURPRISE GIFT

Agsar
www.agsar.com

உங்கள் எண்ணங்களுக்கேற்ற பல வண்ணங்களில்



- நீரிலிருந்து சுவர்களுக்கு பாதுகாப்பு
- நிலையான தரம்
- 30க்கும் மேற்பட்ட நிறம்
- நியாயமான விலை
- பாசி படியாது
- மங்காத

அக்ஸார் பெயின்ட்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட், 509A, ஜார்ஜ் ரோடு, தூத்துக்குடி-3.

எப்போது 'கொடுப்பவர்களாக' மாறுவீர்கள்?



சமீபத்தில் தன்னை உணர்ந்த ஒரு மகா ஞானி சொன்னது ரொம்பவே 'சுருக்' கெனக் குத்தியது.

''நீங்களெல்லாம் சாப்பிடுவதற்கு மட்டுமே சம்பாதிக்கிறீர்கள். மற்ற எல்லாவற்றிற்கும் பிச்சையெடுக்கிறீர்கள்..''

எத்தனை சத்திய மான வார்த்தை. எப்போதும் மற்றவர்களின் முகங்களைப் பார்த்தே, அவர்களின் சொற்களை, செயல்களை பிரதிபலித்தே வாழ்வது வாழ்க்கை என்றல்லவா ஆகிவிட்டது.

சாப்பாட்டுக்கு யாரிடமும் கையேந்தவில்லைதான். சரி. ஆனால், நாம்,

சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டுமா?

திருப்தியாக வாழ வேண்டுமா?

செய்த காரியம் எப்படி என உணரவேண்டுமா?

இப்படி ஒவ்வொரு விஷயத்திற்கும் அடுத்தவரிடம் அல்லவா பிச்சை கேட்கிறோம். இப்படிச் சொல்வது கடுமையானதாக இருக்கலாம். ஆனால் இதுதான் சத்தியமான உண்மை.

நாம் காலையில் இருந்து டென்ஷன் இல்லாமல் சந்தோஷமாக அன்றாட வேலைகளைச் செய்ய வேண்டும் என்றால் அது அடுத்தவரைப் பொறுத்து இருக்கிறது.

பால்காரன், பேப்பர்காரன் கரெக்டாக வரவேண்டும்.

குக்கர் பொங்காமல் சரியாக விசிலடிக்க வேண்டும்.

குழந்தைகள் சமர்த்தாக எழுந்திருக்க வேண்டும்.

இப்படி லிஸ்ட் போட்டுக் கொண்டே போகலாம். எந்த ஒன்றும் இதில், நாம் சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும் என்பதைக் கெடுத்து விடலாம். எனவே எதிரில் இருக்கும், நம்மோடு சம்பந்தப்பட்ட அத்தனையும், கொடுக்கும் பிச்சைதான் சந்தோஷம்.

நாம் அற்புதமாக ஒரு காரியம் செய்திருக்கிறோம். செய்யும் போதே இதை அவர் பாராட்டுவார், இவர் இப்படிச் சொல்வார் என நினைத்துக் கொண்டே செய்கிறோம்.

ஒவ்வொரு காரியத்தையும் பார்த்துப் பார்த்து, அழகாக, நமக்கே நமக்காக, முழு திருப்தியோடு எப்போது செய்யப் போகிறோம்? சிலையை வடிக்கும் கலைஞன் அதில் முழுமையாக மூழ்கிப் போனால் அதில் அழகு தானாகவே வெளிப்படும். கடவுளுக்குப் பூஜை செய்பவர் அந்த இறைவனிடம் ஒன்றிப் போய் வழிபாடு செய்வாரேயானால், அங்கே சாந்நித்தியம் கொடி கட்டிப் பறக்கும். நாம் வீடு பெருக்கித் துடைப்பதிலிருந்து, சிற்பக் கலை அத்தனைக்கும் இதேதான் விதி.

ஆனால் நாமோ அடுத்தவரின் முகத்தை ஒவ்வொன்றிற்கும் பார்க்கிறோம். எதிர் பார்க்கிறோம். வேலை செய்தால் உடனே அதற்கான பலன் அடுத்தவரிடமிருந்து வர வேண்டும். சமையல் பிரமாதம் எனக் கணவன் சொன்னால் சந்தோஷம். சொல்லா விட்டாலும் சந்தோஷம் என்று ஏற்றுக் கொண்டால் அதுதான் தன்னிறைவு. ஏனென்றால் மனம் ஒன்றி நீங்கள் சமையல் செய்து முடித்த கணத்திலேயே ஒரு அற்புத மான யாகம், யோகம் செய்த பலனை அடைந்து விட்டீர்கள். அடுத்தவர் பாராட்டு என்பது இரண்டாவது பட்சம்தான்.



மஞ்சுளா ரமேஷ்

அன்பையும், நல்ல வார்த்தைகளையும், பாராட்டையும்தான் எப்படி எதிர்பார்க்கிறோம். நான் 'உம்'மென்று இருப்பேன், இவன் என்ன தான் செய்கிறான் என்று பார்த்துக் கொண்டே யிருப்பேன், அட கல்யாணத்துக்கு என்னைக் கூப் பிடறானா பார்க்கலாமா என இருப்பேன்— என நிறைய. இப்படி அடுத்தவன் என்ன செய்கிறான் என எதிர்பார்த்தே மனம் முழுக்க எத்தனையோ தேவையற்ற உணர்வுகள். கர்வம், பொறாமை, அகங்காரம், அசூயை என நிறைய நம்மிடம் வந்து ஒட்டிக் கொள்கிறது.

ஆனால் உண்மை என்னவென்றால் நாம் தான் பரிதாபத்துக்கு உரியவர்கள். ஏனென்றால் அவர்கள் நாம் நினைக்கும் அன்பு, மரியாதை, அங்கீகாரம் இவற்றையெல்லாம் நம் தட்டில் போடுவார்கள் என்று நாமல்லவா காத்துக் கொண்டு இருக்கிறோம்! ஆனால் என்ன? கொஞ்சம் கர்வத்தோடு, அசூயையோடு, பரிதாபத் தோடு பார்த்துக் கொண்டு இருக்கிறோம், அவ்வளவுதான்.

இந்தக் கண்ணோட்டத்தில் நாம் வாழும் ஒவ் வொரு நாளையும், ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்தையும் யோசித்துப் பாருங்கள். அடுத்தவரிடம் நாம் எவ் வளவு எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பது தெரியும். அவர்கள் நாம் நினைத்தபடி நடப்பார்கள் என்று எதிர்பார்த்தே வாழுகிறோம். அப்படி நடக்காதபோது வருவதுதான் கருத்து வேற்றுமை எனும் சிறு பொறி முதல், பிரிவினை எனும் பெரிய பிளவு வரை தொடர்கிறது.

சிறிய குழந்தை ஆறு மணிக்கு எழுந்து இராணுவ ஒழுங்கு முறையோடு பல்தேய்த்து, குளித்து, நீங்கள் தினமும் தரும் பிரெட் அல்லது இட்லியை அழகாக முழுங்கிவிட்டு 'லேட்' பண்ணாமல் ஸ்கூலுக்குப் போய்விட வேண்டும்.

அதனிடம் நீங்கள் எதிர்பார்க்கிறீர்கள். இல்லையெனில் ஒரு தீவிரவாதியைப் போல் 'அடித்து'ப் பிடுங்குகிறீர்கள். அந்தக் குழந்தை இயல்பாக வாழ இயலாதது நீங்கள் வகுத்துக் கொண்டுள்ள வாழ்க்கை முறையால்தான் எனும் உண்மையை எப்போது உணரப் போகிறீர்கள்?

நீங்கள் நினைத்த மாதிரி வாழ்க்கைத் துணை, உத்தியோகம், உறவினர், சுற்றம், காய்கறிக் காரன் அத்தனை பேரும் உங்களுக்கு வழங்கத் தயாராக இருக்க வேண்டும். இல்லையெனில் அவரவர்க்குத் தகுந்த மாதிரி கெஞ்சியோ, மிரட்டியோ, சண்டை போட்டோ, அடித்தோ வாங்கிக் கொள்ள முயற்சி செய்வதே வாழ்க்கை என்றாகி விட்டது.

இப்படி வாங்கிக் கொண்டே இருக்கும் நாம் எப்போது கொடுப்பவர்களாக மாறப் போகி றோம்? வெளியே எப்படிப்பட்ட சூழ்நிலை இருந் தாலும் 'அது எனக்குத் தரவேண்டாம, நான் அதற்குத் தருகிறேன்' என வழங்கும் கொடை

யாளியாக இருக்கலாமே!

குழந்தை முரண்டு பிடித்தால் அதற்குப் புரிதலை 'கொடுக்கலாம்.' பால்காரன் லேட்டாக வந்தால் கோபப்படாமல் இருக்கலாம். கணவர் கோபப்பட்டாலும், நீங்கள்தான் உங்களிடம் அமைதி, அன்பை வைத்துக் கொண்டு இருக்கிறீர்களே, கொடுக்கலாம். 'தன்னிறைவுத்' திட்டத்தின் கீழ் நாம் நிறைய ஸ்டாக் வைத்துக் கொண்டு இருந்தோமானால், நாம் கொடுக்கலாம், அடுத்தவரின் செயல் நம்மைப் பாதிக்காது.

மனம் எதிராளியின் காரணமாக பாதிப்படையாமல் இருந்தாலே சஞ்சலம் இல்லாமல் இருக்கும். அப்படி ஆடாது நிற்கும் மனது, செய்யும் வேலையோடு ஒன்றிவிடும். ஒன்றி கவனித்து ஆனந்தமாகச் செய்யும் வேலை நிச்சயம் அழகாக, ஒழுங்காக இருக்கும்.

குக்கர் கரெக்டாக வேலை செய்யும்.

கடிகாரங்கள் சரியாக மணி காட்டும்.

செல்ஃபோனில் சார்ஜ் முழுமையாக இருக்கும்.

ஒவ்வொரு காரியத்தையும், அந்தக் காரியத்தை முழுமையாகச் செய்யும் சந்தோஷத்திலேயே செய்தீர்களானால், உங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகமும் ஒழுங்காகவே சுழலும். தேவையற்ற சர்ச்சைகளோ, மனக் கஷ்டங்களோ, பெரிய விவாதங்களோ எழுவதற்கு வாய்ப்பே இருக்காது.

இதைத்தான் 'யோகம்' என்று சொன்னார்கள். தன்னைத்தானே சரியாகப் புரிந்து கொண்டு அடுத்தவரால் அலைகழிக்க, கோபப்பட வைக்க முடியாமல் வாழும் மனிதனுக்கு பஞ்ச பூதங்களும் கட்டுப்படும் என்பார்கள். அத்தனை தூரம் போக வேண்டாம், நம் குடும்பச் சூழ் நிலையை இடி இடிக்காமல், மழை பெய்யாமல் வைத்துக் கொள்ள முடியும்.

கட்டிக் கொண்டிருக்கும் புடவை கலர் நன்றாக இல்லை என இன்னொரு பெண் சொல்லி விட்டால் 'அப்செட்' ஆகவும் வேண்டாம், அவள் போட்டு வந்திருக்கும் வைரத்தோடு உங்கள் மனதை அறுக்கவும் வேண்டாம். அவரவர் வாழ்க்கை அவரவர்க்குச் சந்தோஷமானது, ஆனந்தமானது. ஒரு வைரத்தோடு நமக்கு சந்தோஷத்தைத் தராது. அதை வாங்கிப் போட்டுக் கொண்டு விட்டால் இன்னும் அடுத்ததிற்கு மனம் தாவும். எப்போதும் பிச்சை கேட்கும் மனம்!

ஆரம்பத்தில் நான் சொன்ன ஞானி இப்படி முடித்தார்,

''ஆனால் தன்னை உணர்ந்தவன் வேறு எதற்காகவும் பிச்சை கேட்பதில்லை. சாப்பாட்டுக்கு மட்டுமே கையேந்துகிறான்!'' என்று. அது முற்றிலும் துறந்த சன்னியாசிகளின் நிலை.

ஆனால் நாம் எதற்குமே கையேந்த வேண்டாமே!

கொடுத்துக் கொண்டே இருக்கலாம்!

கற்பக விருட்சம் என் வீட்டுத் தோட்டத்தில்....

என்னுடைய பெண் தாய்மை அடைந்த சேதியைக் கேட்டவுடனேயே குழந்தை பிறக்கும் முன்பு, பிறந்த பின்பு என்னென்ன உணவு தரலாம்? என, என் மீது மிக்க பாசம் வைத்துள்ள என் சின்ன மாமியாரிடம் 'பத்திய உணவு' பற்றிய விவரங்களைக் கேட்டு எழுதி வைத்துக் கொண்டேன். அதன்படி என் பெண்ணிற்குச் செய்து, நல்லபடியாக பிரசவமும் முடித்து தாய், சேய் இருவரையும் அவளது புக்ககம் அனுப்பி வைத்தோம்.

வல்லாரை, பசலைக் கீரை, கருவேப்பிலை, முருங்கைக்கீரை போன்ற கீரைகளில் தங்கச் சத்துக்கு நிகரான சத்துக்கள் உள்ளன. இது, தாய், சேய் இருவருக்கும் மிகவும் நல்லது.

எங்கள் தோட்டம் மிகவும் சிறியது. பசலைக்கீரை, வல்லாரைக் கீரைகளுக்குச் சிறிய இடம் போதும். கருவேப்பிலைச் செடி ஏற்கெனவே வைத்திருந்தேன். மிகவும் சத்து மிகுந்த முருங்கை மரம் தான் எப்படி வைப்பது எனக் குழம்பினேன்.

முருங்கை மரம் வைத்தால் அது படபட வென வளர்ந்து, மரமாகி அடுத்த வீட்டில் கிளைகள் விழுந்து, ஏதும் பிரச்னைகள் வருமோ என பயந்தோம். முடிவில் என் கணவர் யோசனைப்படி ஒரு தடிமனான முருங்கைக் கிளையைக் கொண்டு வந்து வைத்தார். இரண்டு மாதத்திலேயே பக்கவாட்டில் கிளைகள் நிறைய வந்தது...அதிலிருந்து இளசாக உள்ள கீரைகளை ஒடித்து, பக்கவாட்டில் மாற்றி மாற்றி எடுத்து, சமைத்து வந்தோம். அதனால் உயரமாகவும் வளராது. அதே சமயம் கைக்கு எட்டும் உயரத்தில் இளங்கீரைகள் வாரத்தில் மூன்று முறையாவது மனங்குளிர, வாய் மணக்கக் கிடைத்தது.

அது போலவே கருவேப்பிலையும் மாற்றி மாற்றி எடுத்து வந்ததால், என் பெண்ணுக்கு வல்லாரை, பசலை, பூண்டு இவற்றுடன் முருங்கைக்கீரையும், கருவேப்பிலையும் புத்தம் புது மணம் மாறாமல் கிடைத்தது. இது போன்று எந்த மார்க்கெட்டிலும் கிடைக்காது அல்லவா?

எந்த ஒரு சாம்பாரோ, கூட்டோ அல்லது வற்றல் குழம்பு எதுவானாலும், முருங்கைக் கீரையும், கருவேப்பிலையும் பொடியாக நறுக்கிக் கடைசியில் கடுகு தாளிக்கும் போது லேசாகக் கீரையை வதக்கிப் போட்டு ஒரு கொதி விட்டு இறக்கினால் போதும்.

முருங்கைக் கீரையை இரண்டு நிமிடம் வேகவைத்து (உப்பு சேர்க்க வேண்டாம்), விருப்பமானால் ஒரு பூண்டு வதக்கி, மிக்ஸியில் கீரையுடன் அரைக்கவும். பாலில் சிறிது சோடா மாவு கலந்து, முருங்கைக் கீரை கூழைப் போட்டு சூப் பதத்திற்குத் தண்ணீர் விட்டு, ஒரு கொதி விட்டு இறக்கி விடவும். இந்த சூப் குடிக்கும் போது மிளகுப் பொடி, உப்பு சேர்க்கவும். தேவையானால் விருப்பமானக் காய்களை இதில் சேர்க்கலாம். தாய்மை அடைந்த பெண்ணுக்கு மிகவும் நல்லது. இதே போன்று தூதுவளை, வல்லாரை, இவற்றிலும் தயாரித்துத் தரலாம்.

கருவேப்பிலையுடன், கசகசா, சிறிது பூண்டு, பெருங்காயம், சுண்டைக்காய், மிளகு, வற்றல் மிளகாய் வறுத்துப் பொடி செய்து, முதல் சாதத்தில் உப்பு சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

இப்படி என்றுமே பறிக்கப் பறிக்க, புத்தம் புது கீரைகளைத் தரும் என் வீட்டு முருங்கை மரத்தை, கருவேப்பிலையை, கற்பக விருட்சம் என்றும் பெருமையாக நாங்கள் கூறுவதில் தவறில்லையே?

— பா. கமலா பாலாஜி

சுட்டிகையானது, நவீனமானது
மற்றும் ஜாலியானது.
என் புதிய நண்பர்களுக்கும் எனக்கும்
நிறைய ஒற்றுமைகள் உள்ளன.


Storybook Rhymes


Cookie Shape Surprise


Nursery Rhyme Bus

Baby Smartronics™ Collection. இந்த நேரடி தொடர்பு கொண்ட எலெக்ட்ரானிக் பொம்மைகள் ஒலி, ஒளி மற்றும் சங்கீதம் நிரம்பியது. தொழில்நுட்பத்துடன் சேர்ந்த தோழமை மிகுந்த அம்சங்கள் உங்கள் குழந்தைக்கு அட்சரம், எண்கள், நிறங்கள் மற்றும் வடிவங்களின் ஆதாரத்தை வேடிக்கை விளையாட்டாக கற்றுத் தருகிறது. ஆம், எங்கள் மொத்த பொம்மை சீரணியில் நீங்கள் Fisher-Price-ல் எதிர்பார்க்கும் நிறைய கற்றலும் வேடிக்கையும் நிரம்பியுள்ளன. இதுதான், 70 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக சிசு மற்றும் ப்ரீ-ஸ்கூல் பொம்மைகளில் உலகின் முன்னணி பெயராக ஆக்கி உள்ளது.

உங்கள் குழந்தைக்கு சிறப்பான ஆரம்பத்தை தாருங்கள்.

Fisher-Price

சிசு மற்றும் ப்ரீ-ஸ்கூல் பொம்மைகள்

பங்குதாரர்களாக 3321 பெண்களைக் கொண்ட 'பெண்கள் வங்கி' ஒன்று நடத்தப்படுகிறது சதாராவில். சதாரா, மஹாராஷ்டிராவில் அரசியல் சார்பிலும் பொருளாதார இணைப்புகளிலும் தனக்கென ஒரு இடம் பெற்றிருக்கும் ஊர். வீர சிவாஜி பிறந்த ஊர். பெண்களின் சிறுதொழில் வளர்ச்சிக்காகவே இயங்கி வரும் 'அஜிங்க்யதாரா மஹிளா சஹகாரி பேங்க் லிமிடெட்' ஐந்து கிளைகள் கொண்டது. இந்த வங்கியின் வளர்ச்சிக்கு முழு ஒத்துழைப்புத் தந்த அருணாராஜ் போன்ஸ்லே சதாராவின் ராணி. மஹாராஜா அபயஸிம்ஹராஜ் போன்ஸ்லேயின் மனைவி.

90களிலிருந்தே பல பரிசுகளை அள்ளியிருக்கும் அஜிங்க்ய தாரா மஹிளா வங்கி, 2002 2003ல் இன்னொரு பெருமையும் பெற்றது. வங்கியின் ஃபௌண்டர் டைரக்டரான ராணி அருணாராஜ் போன்ஸ்லேக்குப் புகழ்பெற்ற 'ராஷ்டிரிய ரத்தன்' பரிசை வாங்கித் தந்திருக்கிறது. இன்று பத்து கோடிப் பணம் புழங்குகிறது இந்த வங்கியில்.

கோலாப்பூர் பிரபுக்கள் பரம்பரையில் பிறந்த அருணா, குடும்ப மரபுகளுக்குட்படாமல் மேல் படிப்புப் படித்தார். நல்ல சிந்தனையுள்ள பெற்றோரால் அவருடைய மேல் படிப்பும், ஆங்கில அறிவும் சாத்தியமாயிற்று.

திருமணமாகி சதாரா ராஜ குடும்பத்துக்கு வந்தவர், அரண்மனை ஆடம்பரங்களில் சோம்பல் கொண்டாடவில்லை. மாமியார் அறிமுகம் செய்து வைத்த பெரும் புள்ளிகள், கலைஞர்கள், தலைவர்கள் எல்லாரிடமும் தனக்கான வழிகாட்டலைப் பெற்றுக் கொண்டார்.

கலைக்கப்படவிருந்த ஒரு 'கோ-ஆபரேடிவ் சொஸைட்டி'யை ரிஸ்க் எடுத்து சுயமாய் வாங்கினார். அப்பளம் விற்கும் தொழில் செய்து வந்த அந்த சொஸைட்டி மெம்பர்களுக்கு, சுயதொழில் வாய்ப்புகளை விரிவாக அறிமுகப்படுத்தி, தன் நேரத்தை முழுக்கச் செலவிட்டு, நிறுவனத்தை மேலே தூக்கி, அது சார்ந்து ஒரு வங்கியே உருவாகும் நிலைமைக்குக் காரணமானார்.

இந்தியா முழுக்கவும் முப்பது பேர்தான் ராஷ்டிரிய ரத்தன் விருது பெற்றிருக்கிறார்கள். அவர்களுள் ராணியார் ஒருவர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

அரசியும்

சமூக சேவகியாகலாம்!

அருணாராஜை சந்தித்த போது அரண் மனைக்கு சம்பந்தப்படாத அவருடைய எளி மையே, அவருடைய வெற்றியின் காரணத் தைச் சொல்லி விட் டது. சிரமப்படும் பெண்களின் துயரத்தைத் துடைக்க தன்னாலானதைச் செய்ய வேண்டும் என்கிற பரபரப்பே, அவருடைய முழு முயற்சிக்குக் காரணமாயிருந்தது.



அருணாராஜ் சொல்கிறார், "பெண்கள் தாம் பிற பெண் களுக்கு உதவி செய்ய வேண்டும். பெரும்பாலும் இது நடப்ப தில்லை. பெண்கள் ஆண்களை உதவிக்காக நாட வேண்டி வருகிறது. என் மாமியார் என் காரியங்களுக்குத் துணையாகவும் தூண்டுகோலாகவுமிருந்தார். நான் என் மருமகளிடம் அப் படித்தான் இருந்து வருகிறேன். இதை ஏன் சொல்கிறேனென் றால், நம் அருகில் நம் சுற்றுவட்டாரத்தில் பெண்கள் ஏதாவது செய்ய இஷ்டப்பட்டால் அவர்களை ஆண்களின் பெருந்தன் மைக்கு விரட்டக் கூடாது. அதாவது, ஆண்கள்தாம் அவர் களை புராஜெக்ட் பண்ணியாக வேண்டும் என்கிற நிலை மையை ஏற்படுத்தக் கூடாது. சிறிய அளவில் செய்ததோ மானாலும், பெண்ணுக்குப் பெண்ணே செய்வது தான் நீடித்த, நல்ல பலன்களையும், புகழையும் ஏற்படுத்திக் கொடுக்கும்."

— ஜெமினி

சுடச்சுட பராத்தா!

எப்பொழுதும் மேத்தி பராத்தா, ஆலுபராத்தா வெஜிடபிள் பராத்தா என்று செய்து அலுத்துவிட்டதா? கவலை வேண்டாம். இதோ இந்த வருட ஸ்பெஷல் என்று சொல்லி, ருசியான இனிப்பு மற்றும் கார வகை பாராத்தா வகைகள் செய்து யாவரையும் மகிழ்விக்கவும். இனிப்புடன் தொடங்கலாமா?

சோயா ஸ்வீட் பராத்தா

தேவையான பொருட்கள் :

சோயா பீன்ஸ் - 1 கப், நெய் - 2 ஸ்பூன்
தேங்காய் துருவியது - ¼ கப்
பொடித்த வெல்லம் - ½ கப்,
ஏலப்பொடி - ½ ஸ்பூன்
பொட்டுக் கடலை மாவு - 4 டேபிள் ஸ்பூன்
எண்ணெய் - தேவையான அளவு
கோதுமை மாவு - 3 கப் அல்லது தேவையான அளவு
உப்பு _ தேவையான அளவு (விரும்பினால்)

செய்முறை:

கோதுமை மாவை எப்பொழுதும் சப்பாத்திக்குப் பிசைவது போல் உப்பு சேர்த்து பிசைந்து கொள்ளவும். (எண்ணெய்ச் சேர்ப்பது அவரவர் விருப்பம்).

ஸ்டப்பிங் செய்ய - சோயாவை முதல்நாள் இரவே ஊற வைத்து, காலையில் நீர் வடித்து, குக்கரில் நன்கு வேகவைத்து எடுத்து ஆறியதும், மிக்ஸியிலிட்டு விழுதாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

கடாயில் நெய் விட்டுக் காய்ந்ததும், அரைத்த விழுது மற்றும் ஏலப்பொடி, தேங்காய்த் துருவல், வெல்லம் சேர்த்துக் குறைந்த தீயில் வைத்து நன்கு கிளறவும். பிறகு, பொட்டுக் கடலை மாவைத் தூவி, கலவை கெட்டியானதும் இறக்கி வைத்து, ஆறியவுடன் சிறிய உருண்டைகளாகச் செய்து வைக்கவும்.

சப்பாத்தியைச் சிறியதாக இட்டு, நடுவில் கலவையை வைத்து மூடி பிறகு, சிறிது கனமான சப்பாத்தியாக இட்டு, தோசைக்கல்லில் இருபுறமும் நெய் அல்லது எண்ணெய் விட்டு வேகவைத்து எடுத்துச் சூடாகப் பரிமாற, சூப்பர் டேஸ்ட்.

கலர்ஃபுல் பராத்தா:

தேவையான பொருட்கள்

கோதுமை மாவு - 3 கப் அல்லது தேவையான அளவு,
கேரட் துருவியது - ½ கப்,



பீட்ரூட் துருவியது - ½ கப்
பரங்கிக் காய் துருவியது - ¼ கப்
தேங்காய்த் துருவல் - 4 டேபிள் ஸ்பூன்
ஏலப்பொடி - ½ ஸ்பூன்
பொட்டுக்கடலை மாவு - ¼ கப்
நெய் - 3 ஸ்பூன்
சர்க்கரை பொடித்தது - ¾ கப்
எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

கோதுமை மாவை நீர் சேர்த்து, எண்ணெய் 1 ஸ்பூன் விரும்பினால் சேர்த்து, சப்பாத்தி மாவிற்குப் பிசைவதை விடச் சிறிது கெட்டியாகப் பிசைந்து கொள்ளவும்.

கடாயில் நெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் கேரட், பீட்ரூட், பரங்கிக்காய் துருவியதைச் சேர்த்து, குறைந்த தீயில் வைத்து நன்கு வதக்கவும். பிறகு இதில் சர்க்கரை, தேங்காய், ஏலப்பொடி, பொட்டுக்கடலை மாவு யாவற்றையும் ஒவ்வொன்றாகச் சேர்த்து நன்கு கிளறவும். நன்றாகக் கலவை, கெட்டியான பதம் வந்ததும், இறக்கி வைத்து, ஆறியதும், சிறு உருண்டைகளாகச் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

சிறிய சப்பாத்தி முதலில் செய்துகொண்டு அதில் உருண் டையை வைத்து மூடி, பிறகு, சிறிது மாவைத் தொட்டு சிறிது கனமாக இடவும். தோசைக்கல்லில் போட்டு இருபுறமும் நெய் அல்லது எண்ணெய் விட்டு வேக வைத்து எடுத்துப் பரிமாறவும். பார்ப்பதற்கு மிகவும் அழகாகக் கலர்ஃபுல்லாக இருப்பதுடன், சுவையும் சூப்பராக இருக்கும்.



டிரை ஃப்ரூட்ஸ் பராத்தா:

தேவையான பொருட்கள்

பாதாம் பருப்பு - 10
முந்திரிப் பருப்பு - 10
கசகசா - 1 ஸ்பூன்
பிஸ்தா பருப்பு - 10
பேரீட்சை - 6 (கொட்டை நீக்கியது)
அத்திப்பழம் - 6
கான்ப்ளவர் - ½ கப்
பால் - ¼ கப்
குங்குமப் பூ - சிறிது
ஏலப்பொடி - ½ ஸ்பூன்
பொடித்த சர்க்கரை -½ கப்
நெய் - ¼ ஸ்பூன்
கோதுமை மாவு - 3 கப் அல்லது தேவையான அளவு
கடலை மாவு - ¼ கப்
எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

கோதுமை மாவுடன் கடலை மாவைச் சேர்த்து சிறிது எண்ணெய், தேவையான நீர் சேர்த்து, சிறிது கெட்டியான பதத்தில் மாவைக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

பாதாம், முந்திரி இவற்றைக் கசகசாவுடன் இலேசாக வறுத்துச் சேர்த்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும். பாலில் அத்திப் பழம், பேரீட்சை இவைகளைத் துண்டுகளாக்கி, 2 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். (பால் சிறிது சூடாக இருக்கட்டும்),. பிறகு இதை ஊற வைத்த பால் சேர்த்து, மிக்ஸியில் விழுதாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். இத்துடன் குங்குமப்பூ சிறிது பாலில் கரைத்துச் சேர்க்கவும். பிறகு, கடாயில் நெய் விட்டுக் காய்ந்ததும், அரைத்த விழுதைச் சேர்க்கவும். குறைந்த தீயில் வைத்து, இத்துடன் பொடித்த முந்திரி, பாதாம், ஏலப்பொடி மற்றும் சர்க்கரைப் பொடி சேர்த்து நன்கு கிளறவும். கான்ப்ளவரை மிக்ஸியில் பொடி செய்து எடுத்துக் கடைசியாக

சேர்த்து, நன்கு கிளறவும். சிறிது நேரம் அடுப்பில் வைத்தால் (1 நிமிடம்) போதும். பிறகு இறக்கி வைத்து விடவும். கலவைக் கெட்டியான பதத்தில் இருக்கும்.

கலந்து வைத்துள்ள கோதுமை மாவை எடுத்து, சிறிய பூரிகளாக இரண்டு செய்து கொள்ளவும். ஒரு பூரியின் மீது கலவையை ஸ்பூனால் எடுத்துப் பரவலாகப் பரப்பி, மற்றொரு பூரியால் மூடி, ஓரங்களை கையால் அழுத்தி ஒட்டி விடவும். பிறகு சிறிது மாவைத் தொட்டு கையாலேயே பூரிகளைச் சிறிது பெரியதாக செய்து கொண்டு, பிறகு தோசைக் கல்லில் இருபுறமும் நெய் அல்லது எண்ணெய் விட்டு நன்றாக வேக வைத்து எடுத்துச் சூடாகப் பரிமாற, குழந்தைகள் மிகவும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

சன்னா மசாலா பராத்தா:

தேவையான பொருட்கள்:

சன்னா அல்லது வெள்ளைக் கொண்டைக் கடலை - 1 கப்

இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 1 ஸ்பூன்

கரம் மசாலா ½ ஸ்பூன்

மிளகாய்த் தூள் ½ ஸ்பூன்

தனியாத் தூள் ¼ ஸ்பூன்

ஜீரகத்தூள் - ¼ ஸ்பூன்

பொட்டுக் கடலை மாவு - 4 டேபிள் ஸ்பூன்

கொத்துமல்லி - 4 டேபிள் ஸ்பூன் (பொடியாக அரிந்தது)

எண்ணெய் - தேவையான அளவு

உப்பு - தேவையான அளவு

கோதுமை மாவு - 4 கப்

செய்முறை:

வெள்ளைக் கடலையை முதல்நாள் இரவே ஊற வைத்து எடுத்து, குக்கரில் வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். ஆறியதும் மிக்ஸியி விட்டு விழுதாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு அகலமான பேஸினில் கோதுமை மாவைச் சேர்த்து தேவையான உப்பு சேர்க்கவும். பிறகு இதில் அரைத்த கடலை விழுது மற்றும் இஞ்சி, பூண்டு விழுது, மிளகாய்த்தூள், தனியாத்தூள், ஜீரகத்தூள், பொட்டுக்கடலை மாவு, கொத்துமல்லிச் சேர்த்து நன்கு கலந்து கொள்ள வேண்டும்.

மாவுடன் அனைத்தையும் நன்கு கலந்த பின், சிறிது எண்ணெய், தேவையான நீர் சேர்த்து மாவைக் கலந்து கொள்ளவும். பிறகு சிறிது கனமான சப்பாத்தியாக, ஒவ்வொன்றாக இட்டு, தோசைக்கல்லில் இருபுறமும் எண்ணெய் விட்டு வேக வைத்து எடுத்து, தக்காளிச் சட்னி அல்லது ரெய்தாவுடன் பரிமாற, சுவையாக இருப்பதுடன், சத்தானதும் ஆகும்.

கான்பராத்தா:

தேவையான பொருட்கள்:

கோதுமை மாவு - 3 கப்

சோள முத்துக்கள் - 1 கப்

பச்சை மிளகாய் - 2

சாம்பார் பொடி - 1 ஸ்பூன்

கரம் மசாலா - ¼ ஸ்பூன்

தக்காளி பியூரி - ¼ கப்

உப்பு - தேவையான அளவு

எண்ணெய் தேவையான அளவு

மஞ்சள் பொடி ¼ ஸ்பூன்

கொத்துமல்லி - (பொடியாக அரிந்தது) 4 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை:

கோதுமை மாவில் சிறிது உப்பு, எண்ணெய்ச் சேர்த்து, சப்பாத்தி மாவு பதத்திற்குப் பிசைந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

ஸ்டப்பிங் செய்ய: சோளத்தை, குக்கரில் நன்கு வேக வைத்து அரைத்துக் கொள்ளவும். இத்துடன் பச்சை மிளகாயையும் சேர்த்து அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். கடாயில் சிறிது எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும், அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து, குறைந்த தீயில் வைத்துக் கிளறவும்.

பிறகு இதில் தக்காளி பியூரி, சாம்பார்ப் பொடி, கரம் மசாலா, மஞ்சள் பொடி, தேவையான உப்பு யாவற்றையும் சேர்த்து நன்கு கிளறி எடுத்து ஆற வைக்கவும். ஆறியதும் சிறு சிறு உருண்டைகளாகச் செய்து வைக்கவும். கலவை

சேர்ந்தாற்போல் இருக்க, தேவைப் பட்டால் சிறிது கான்ப்ளவர் மாவைத் தூவி சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளவும்.

பிறகு சப்பாத்தி மாவில், சிறிய சப்பாத்தி அளவுக்கு முதலில் மாவை இட்டு, கான் மசாலா உருண்டை வைத்து மூடி, பிறகு சிறிது மாவைத் தொட்டு கனமான சப்பாத்தியாக இடவும். தோசைக்கல்லில் பராத்தாவை இரு புறமும் எண்ணெய் விட்டு, நன்கு வெந்ததும், சூடாக எடுத்து வெங்காயச் சட்னி, அல்லது வெங்காயம், தக்காளிச் சேர்த்துத் தயாரித்த ரெய்தா இவற்றுடன் பரிமாற, மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

மேங்கோ பராத்தா

தேவையான பொருட்கள் :

கோதுமை மாவு - 3 கப் அல்லது தேவையான அளவு,
மாங்காய் - 2 கப் துருவியது
பச்சை மிளகாய் விழுது - 1 ஸ்பூன்,
இஞ்சி விழுது - ½ ஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி - ¼ ஸ்பூன்,
கொத்துமல்லி - பொடிதாக அரிந்தது,
உப்பு - தேவைக் கேற்ப,
பொட்டுக்கடலை மாவு - ¼ கப்
எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

கோதுமை மாவு உப்பு, எண்ணெய் சேர்த்து சப்பாத்தி மாவு பதத்தில் கலந்து வைக்கவும். ஸ்டப்பிங் செய்ய மாங்காய் துருவலைக் கடாயில் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் சேர்த்து, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி விழுதையும் சேர்த்து வதக்கவும். அடுப்பைக் குறைத்து வைக்கவும். பிறகு இதில் தேவையான உப்பு, மஞ்சள் பொடி சேர்க்கவும். மாங்காய் நன்கு வதங்கியதும் கொத்துமல்லி, பொட்டுக் கடலை மாவைச் சேர்த்து, நன்கு கிளறி இறக்கி வைத்து, ஆறியதும் சிறு உருண்டைகளாகச் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

சப்பாத்தி மாவை எடுத்து, முதலில் சிறிய சப்பாத்தியாக இட்டு, உள்ளே மாங்காய் உருண்டையை வைத்து ஸ்டப் செய்தபின், சிறிது மாவைத் தொட்டு கனமான பராத்தாவாகச் செய்யவும். தோசைக்கல்லில் இருபுறமும் எண்ணெய்விட்டு வேக வைத்து எடுத்துச் சூடாகப் பரிமாறவும். இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள எதுவும் தேவையில்லை. அப்படியே சாப்பிட, சிறிது புளிப்பும், காரமும் சேர்ந்த சுவையில், சூப்பர் என்று கூற வைக்கும்.

புரோடீன் பராத்தா:

தேவையான பொருட்கள்:

பச்சை பட்டாணி - ½ கப்
முளைகட்டிய பயறு - 1 கப்
வெங்காயம் - ½ கப் (பொடியாக நறுக்கியது)
சாம்பார் பொடி - 1 ஸ்பூன்
தேங்காய்த் துருவல் - ¼ கப்
கொத்துமல்லி - 4 டேபிள் ஸ்பூன் (பொடியாக அரிந்தது)
கரம் மசாலா - ¼ ஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு
எண்ணெய் தேவையான அளவு
கோதுமை மாவு - 3 கப்
சோயா மாவு ½ கப்

செய்முறை:

கோதுமை மாவுடன் சோயா மாவைக் கலந்து, ஒரு அகலமான தட்டு அல்லது பேஸனில் வைத்துக் கொள்ளவும். பச்சை பட்டாணியை வேகவைத்து எடுத்து, ஆறியதும் மிக்ஸியில் சேர்த்து அரைக்கவும். இத்துடன் கடைசியாக முளைக் கட்டிய பயறையும் சேர்த்து ஒரு நிமிடம் அரைத்து எடுத்து, மாவில் சேர்க்கவும். பிறகு பொடியாக அரிந்த வெங்காயத்தைக் கடாயில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வதக்கி எடுத்து மாவில் சேர்க்கவும்.

பிறகு மாவில் தேவையான உப்பு, சாம்பார் பொடி, கரம் மசாலா, தேங்காய்த் துருவல், எண்ணெய் 4 ஸ்பூன் சேர்த்து நன்குக் கலக்கவும். மாவுடன் எல்லாம் நன்கு சேர்த்துக் கலந்த பின், சிறிது தண்ணீர் விட்டு மாவைக் கெட்டியான பதத்தில் பிசைந்து கொள்ளவும். பிறகு மாவை உருண்டைகளாகச் செய்து கொண்டு, மாவை சிறிது தொட்டு, சிறிது கனமான பராத்தாவாக இடவும். தோசைக்கல்லில் இருபுறமும் சிறிது எண்ணெய் விட்டு நன்கு வெந்ததும் சூடாக தக்காளி சாஸ் அல்லது சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

மங்கையர் மலர்

மார்ச் 2003

எங்க ஊர் அழகி!

- வந்து குவிந்து விட்ட போட்டிக் கட்டுரைகள் பரிசீலனையில் உள்ளன.

முடிவு மார்ச் இதழில்!



- அவரவர் வாழ்க்கையில் வெற்றி இலக்கை எட்ட ஏதோ ஒரு வார்த்தை, நிகழ்ச்சி, நபர் காரணமாக இருக்கலாம். அந்த அனுபவம் மற்றவர்களுக்கும் படிப்பினையாக, வழிகாட்டியாக அமையலாமே! நம்மோடு பகிர்ந்து கொள்ள வருகிறார்கள் அனுபவசாலிகள்...

- உங்களுக்கும் அப்படி அனுபவம் இருக்குமே!

வெற்றிச் சிறப்பிதழ்



வெள்ளைக்கு ஒரு உள்ளச் சலவை





சின்ன வயதாக இருக்கும் போது அம்மா என்னிடம் அடிக்கடி, "வெளியிலே வெயில்லே அலையாதே!" என்று எச்சரிப்பார்கள். ஏன் என்று கேள்வி கேட்டால்,

"வெய்யிலில் நிறைய நேரம் இருந்தால் உடம்பு கறுத்துப் போய் விடும். அப்புறம் உனக்கு மாப்பிள்ளை கிடைக்க மாட்டான்" என்று பதில் வரும். அந்தச் சின்ன வயதிலேயே எனக்கு அந்த பதில் கோபத்தைக் கொடுக்கும்.

"என் நிறம் சிவப்பாக இருந்தால் மட்டுமே கல்யாணம் பண்ணிக் கொள்வேன் என்று ஒருவன் வந்தானானால் எனக்கு அவன் வேண்டாம்" என்று வீராப்பாகப் பேசுவேன். எல்லோரும் சிரிப்பார்கள்.

இருபத்தி ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு அப்புறமும் இன்னும் தோல் நிறம் பெண்களுக்கு முக்கியமாகக் கருதப்படுகிறது என்று உண்மை தெரியவரும்போது ரொம்பவே வருத்தமாக இருக்கிறது.

ஒரு விளம்பரம் - டீ.வி.யில்! பெண் பார்க்க வருகிறான் ஒருவன். எல்லாம் சரியாக இருக்கிறது. ஆனால் பெண்ணின் நிறம் கறுப்பு என்பதால் மட்டுமே வேண்டாம் என்கிறார்கள்.

"அதனாலென்ன? இந்தக் கிரீமை உபயோகித்தால்

கீதா பென்னெட்

சீக்கிரமே பலன் கிடைக்கும். நிறம் வெளுப்பாகி விடும்" என்று உபதேசம் கிடைக்க, பெண்ணும் அதை உபயோகிக்கிறாள். சட்டென்று வெளுப்பாகி விடுகிறாளாம். அதோடு அழகாக இருக்கிறோம் என்பதால் நிறைய தன்னம்பிக்கை ஏற்பட்டு விடுகிறதாம். அந்தப் பையனும் அவளை இப்போது பார்த்து மயங்கி விடுகிறானாம்.

உடல் நிறத்தைக் கறுப்பிலிருந்து வெளுப்பாக்கி விட, இந்த க்ரீம்கள் உதவுகின்றன என்றால், உலகில் எந்த இடத்திலும் கறுப்பர், வெள்ளையர் என்ற வித்தியாசம் இருக்காது. ஒரு மகாத்மா காந்தியும், மார்ட்டின் லூதர் கிங்கும் தேவைப்பட்டிருக்க மாட்டார்கள். இனவெறியும், நிற வெறியும் இராது.

கறுப்பாகவோ, மாநிறமாகவோ இருப்பது நமது மேனியின் இயற்கை. அமெரிக்கனின் தோல் வெளுப்பு. இந்தியனின் தோல் ப்ரவுன். ஆப்பிரிக்கனுடையது கறுப்பு. இது நாம் படைக்கப்பட்டுள்ள விதம். எந்த நிறமானாலும் நல்ல சத்தான உணவைச் சாப்பிட்டு, நன்றாகத் தூங்கி, போதுமான உடற்பயிற்சியுடன் மனதையும் நன்றாக வைத்துக் கொண்டால், முகம் தானாகவே பிரகாசிக்கும் - நிறத்தையும் மீறி!

மாநிறமாக இருக்கிறோமே என்று வருத்தப்படும் சில நம்மூர் பெண்களுக்கு :

அமெரிக்க வெளுப்புத் தோல் பெண்மணிகள் பலர், நமது "காபி கலர்" மேனி நிறம்தான் மிகவும் அழகு என்று நினைப்பதால், அவர்கள் நிறத்தை செயற்கையான சூரிய வெளிச்சத்தில் மாற்ற "Tanning Salons" அங்கே உண்டு. அக்கரைப் பச்சை என்பதை உண்மையாக்கும் விதத்தில் 'கறுப்புதான் அழகு' (Black is Beautiful) என்ற பழமொழியே அமெரிக்க வெள்ளையர்களுக்கிடையே பிரசித்தம். இது எப்படி இருக்கு?

குச்சி குச்சி

மார்க்கெட்டில் இருந்து வரும்போதே தக்காளியாய் சிவந்து போய், குடமிளகாய் காரத்தோடு, வெங்காயக் கண்ணீரோடு வந்து நின்றாள் அஜிதா.

இந்த ஞாயிற்றுக் கிழமையில் கொஞ்சம் சாவதானமாய் ஒன்பது மணிக்கு எழுந்து நத்தை வேகத்தில் பல் துலக்கி அவள் வரவுக்குக் காத்திருந்த சுர்ஜித்துக்கும், அவர்களின் பிள்ளைகள் நீனா, நிரஞ்சுக்கும் ஒரே வியப்பாய் இருந்தது அஜிதாவின் செயல்கள்.

காய்களை சோபாவில் விசிறியடித்து விட்டு, தாடையை கைகளில் தாங்கி, தலைகவிழ்ந்து அமர்ந்து விட்டாள் சிலையாய்.

"அஜி, என்னாச்சு...!" கணவன் பதற,

"மம்மி, வாட் ஹேப்பன்ட்..." பிள்ளைகள் உலுக்க,

"எல்லாம் உங்களாலதான். எப்படிக் கேட்டுட்டா அவ... என்னால தாங்கிக்க முடியலை... உங்க மானேஜர் ஒய்ப்னா, உங்களோட எனக்கென்ன வந்தது அதனால... அவ பெரிய வஞ்சிக் கொடியா..."

"அஜிதா... எவ கேட்டா... என்ன கேட்டா... எங்க கேட்டா... எதைப் பத்திக் கேட்டா... எதனால கேட்டா... எப்படிக் கேட்டா... ஏன் கேட்டா... எதுக்கு..."

"ஐயோ... வாயை மூடுங்க. பெரிய ஜோக் கடிக்கறதா நினைப்பா...? நீங்களே சொல்லுங்க, நான் குண்டா...?"

இந்தக் கேள்விக்கு என்ன பதில் சொல்வது...? எண்பது கேஜி தாஜ்மஹாலாய் நிற்கும் அஜிதாவை குண்டென்று ஆமோதித்து விட்டு, அவளின் வெடிகுண்டுத் தாக்குதலுக்கு ஆளாக சுர்ஜித் தயாராகயில்லை.

"யார் சொன்னா அப்படி...?"

"சாந்தா லட்சுமி நாராயண்... உங்க மேனேஜரி... காலங்காத்தால என் மூடை அவுட் பண்ணிட்டா. இன்னைக்கு சீக்கிரமா மார்க்கெட் போய், நேரத்தோடு கறிகா வாங்கிட்டு வந்து, சமைச்சுட்டு ஏதாச்சும் பிக்சருக்குப் போவலாம்னு நான் ஐடியா பண்ணிட்டு மார்க்கெட் போனேன். அங்க..."

எல்லோரும் ஒருசேர, பார்வையை சீலிங் பேனுக்கு உயர்த்த, அஜிதா மார்க்கெட் காட்சிகளின் ப்ளாஷ்பேக்கை விவரிக்க ஆரம்பித்தாள்.

"அடடா, யாரது அஜிதாவா... என்ன அடையாளமே தெரியலை..." பளீரென முத்துப் பல் தெரிய சாந்தா சிரித்தாள். அவள் மட்டும் தனியாக இல்லை. அவள் பக்கத்து வீட்டு பத்மா ராஜகோபாலும், அடுத்த வீட்டு ஊர்மிளா



சைமனும் எதிர் வீட்டு அம்புஜா ஐயரும் உடனிருந்தார்கள்.

"என்ன கோஷ்டி கானமா சாந்தா...! தெருவே சேர்ந்து வந்திருக்கா போல தெரியுது...!"

"பின்னே...! தனித்தனியா கார்ல வந்தா எத்தனை பெட்ரோல் செலவு. அதான் சேர்ந்து வந்து வாரம் ஒருத்தர் வீட்டுப் பெட்ரோலை ஷேர் பண்ணிக்கிறோம். யூ நோ, தூர்தர்ஷன்ல

எஸ். பர்வின் பானு

ராக்கம்மா



கார்டு போடுவானே பார்த்ததில்ல 'எரிபொருள் சிக்கனம், தேவை இக்கணம்' 'அதைத்தான் ஃபாலோ பண்றோம்..' சாந்தா சொல்லவும், பக்கவாத்தியம் வாசித்தனர் மற்ற மூவரும்.

''அது சரி அஜிதா, நீயேன் இப்படி இருக்கே..' மோவாயை இடக்கையால் தாங்கி சாந்தா ஆச்சர்யம் காட்டினாள்.

"ஏன் நல்லாத்தானே இருக்கேன்?"

''அடி இவளே, அதத்தான் சொல்ல வந்தேன் ' புடலங்கா மாதிரி இருந்தவ, இப்படிப் பூசணிக்கா மாதிரி பெருத்துக் கிடக்கியே..''

வெட்கம் பிடுங்கித் தின்றது அஜிதாவிற்கு. சாந்தாவும் விடுவதாய் இல்லை.

''நம்ம பொம்மனாட்டிக கிட்ட இருக்கற பெரிய தப்பே, ஒரு வயசுக்கு மேல உடம்பை கவனிக்காம, பெருத்துக்கிட வேண்டியது. பின்னாலே புருஷன் ஒல்லியான பொம்பளைய பார்த்தாலும், அதுக்கு மூக்கால அழ வேண்டியது. இட்ஸ் டூ பேட்...'' பத்மா சலித்துக் கொள்ள,

''ஏன் அஜிதா, ஏதாச்சும் டேப்லெட்ஸ் எடுத்துக்கறியா...? இல்ல ஆபரேஷன் பண்ணி இப்படி ஆயிட்டதா...?'' கிளாரா தன் பங்குக்கு துக்கம் விசாரித்தாள்.

''வாக்கிங், ஸ்கிப்பிங்னு எதுவும் செய்யறது இல்லையா அஜிதா...? கொஞ்சம் உடம்பைக் கவனிக்கக்க..''

"**அ**ஜிதா என்ன பண்றே... காலைல இருந்து ஆளையே காணோம்..'' பத்தாவது முறையாக கர்ஜித் குரல் கொடுத்தான்.

வேர்க்க, விறுவிறுக்க எட்டிப் பார்த்தான்.

''த்தோ... வ..ந்..து...ட்...டே...ன்..'' மூச்சிரைக்க வந்து நின்றான் தொப்பலாய்.

'ஸ்கிப்பிங் ஆடிட்டு இருந்தேன். எதுக்கு இப்படி வீடே பத்திட்ட மாதிரி அலறனீங்க..''

''காபி..''

''நோ காபி. இன்னைல இருந்து காபி, டீ, பால், சர்க்கரை, எண்ணெய், கொழுப்பு, வறுத்தது, பொரித்தது, எதுவும் இல்லை... எல்லாம் டயட் கண்ட்ரோல்தான்..''

''ஓ ஷிட்...! நாங்க இதுக்கெல்லாம் ஒத்துக்க மாட்டோம். மம்மி, நீங்க சாப்பாடு போடறீங்களா, இல்ல அப்பாவோட ஹோட்டலுக்குக் கிளம்பட்டுமா...?''

வீட்டில் எதிர்ப்பு பலமாக, அஜிதா சத்தமில்லாது ஒத்துக் கொண்டாள், தான் மட்டும் வாயைக் கட்டிக் கொள்ள.

''மம்மி, உங்களுக்குத்தான் காபி குடிக்காட்டி தலைவலி உயிர் போகுமே... என்ன செய்யப் போறீங்க..''

கமகமத்த இன்ஸ்டண்ட் காபியை நுரைக்க உறிஞ்சியபடி கேட்கும் நீனாவின் காபி தம்ளரை ஏக்கமாய்ப் பார்த்தபடி சொன்னாள்,

''நோ, அதுக்குத்தான் இருக்கவே இருக்கு வெந்நீர் காபி. வெந்நீரைக் கொதிக்க வச்சு, ஊதி ஊதிக் குடிச்சா, காபி குடிக்கற எஃபெக்ட் வருது. வீணா சுகர் பிரச்னை வராது பாரு..''

அஜிதா பெருமையாய்ச் சொல்லிக் கொண்டாள்.

மணக்க மணக்க வெஜிடபிள் குருமாவும், செண்டு செண்டாய் மல்லிகைப்பூ இட்லியும் எடுத்து எல்லோருக்கும் தந்து விட்டு, மூன்றே மூன்று பிரட்டுகளை வெந்நீரில் முக்கித் தின்னும் அஜிதாவை, அத்தனை பேரும் பரிதாபமாய்ப் பார்த்தார்கள்.

"அஜி, முதல் நாளே இத்தனை வருத்திக்காதே...!" எக்சசைஸ் செய்யறது குட் சாய்ஸ்..! சாப்பாட்டில் இத்தனை கண்ட்ரோல் காட்டாதே.." அக்கறையாய்ச் சொல்லும் கணவனை புறக்கணித்தாள்.

மதியம் எல்லோருக்கும் சாதம், ரெண்டு வகை கூட்டுடன் செய்து அனுப்பி விட்டு, தான் மட்டும் மிளகு போட்ட தக்காளி சூப்பை ஒரு தம்ளர் குடித்து விட்டுப் படுத்துக் கொண்டாள். உடம்பு ரொம்ப அயர்ந்து போனது. காலையில் இருந்து பார்த்த வேலைக்குத் தகுந்த ஆகாரமில்லாமல், சோர்வு கண்களில் படிய தூக்கத்திற்குக் கண்கள் கெஞ்சியது.

மதியத் தூக்கம் ஊளைச் சதையை உரம் போட்டு வளர்க்கும். எங்கோ படித்தது நியாபகத்திற்கு வர, விருட்டென எழுந்து கொண்டாள்.

"என்ன செய்யலாம்...! யோகா...! ஆமாம்..! யோகா உடல் பயிற்சியை விட பெஸ்ட்னு யாரோ சொன்ன நியாபகம்...!" டேபிள் டிராயரைக் குடைந்து பழைய பத்திரிகைகளில நடிகைகள் செய்து காட்டும் யோகா படங்களை தேடிப் பிடித்து எடுத்து வந்தாள்.

உட்கார்ந்த நிலையில் செய்கின்ற எளிய ஆசனங்கள் பலவற்றைச் செய்து முடித்தாள். ஒரு கஷ்டமான பேர் கொண்ட ஆசனத்தை செய்த போது பின்பக்கம் 'மளுக்'கென்று பிடித்துக் கொண்டது.

அதற்கு எண்ணெய் விட்டு நீவி, ஒத்தடம் கொடுத்து, சுளுக்கெடுத்தது ஒரு தனிக்கதை!

இரவு எல்லோரும் டீ.வி.யில் லயித்திருக்க, புடவையை மாற்றிக் கொண்டு அஜிதா வெளியில் கிளம்பினாள்.

"மம்மி,, மார்கெட்டுக்கா..."

"இல்ல நீனு, வாக்கிங்..."

கிட்டத்தட்ட முக்கால் மணி நேரம் நடை. பின்பக்க ரவிக்கை தொப்பலாகி இருக்க, வயிறு தகித்தது.

வீடு வந்து சேர்ந்து சமைத்து முடித்து டைனிங் ஹாலுக்கு வர, நிரஞ் 'ஓ'வென்று அலறுகிறான்.

"மம்மி, இங்க பாருங்க, உங்க தட்டில யாரோ வரட்டியை வச்சுட்டாங்க..."

"சும்மா நக்கல் பண்ணாதடா! ஆதொண்ணும் வரட்டி இல்ல... சப்பாத்தி, எண்ணெயே விடாத சப்பாத்தி..."

"கெட்டுது போங்க. இதை எப்படி மெல்றதாம்..."

"உனக்கென்ன அதைப் பத்தி..."

முறைப்பாய்ச் சொல்லி விட்டு, பச்சை வெங்காயத்தைத் தொட்டுக் கொண்டு தின்னும் அவளைப் பார்க்கப் பரிதாபமாய் இருந்தது.

உறங்கப் போகும் முன் கணவனிடம் கேட்டாள்.

"ஏங்க, என்கிட்ட ஏதாச்சும் மாற்றம் தெரியுதா..."

"அட ராமா...! இதென்ன கொடுமை...! ஒரே நாள்ல ரிசல்ட் தெரிய இதென்ன பம்பர் குலுக்கலா...!" என்று கூறி விட்டுத் திரும்பிப் படுத்துக் கொண்டான்.

மறுநாள் மீண்டும் ஸ்கிப்பிங்குடன் ஆரம்பமானது. காலையில் வெந்நீருக்குப் பதிலாய் உப்புப் போட்ட அரை கப் லெமன் ஜூஸ். இது யார் தந்த அட்வைஸோ...!

இதே மெனு நான்கு நாள் போல் தொடர, அஜிதா ரொம்பவும் தளர்ந்து போனாள். வயிறும், உடம்பும் அவளுக்கு ஒத்துழைக்க மறுத்தது.

பச்சையாகவும், அரைவேக்காடாகவும் தின்ற காய்கறிகள் வயிற்றை வடித்துக் கொட்டியது. ரெண்டு நாளாய் வயிற்றுப்போக்கென்றால், தினமும் எட்டு கிளாஸ், பத்து கிளாஸ் என்று மொண்டு மொண்டு முழுங்கிய தண்ணீரும், லெமன் ஜூஸும் மண்டை இடியாய் மாறி இருந்தது.

நாக்கும் வயிறும் அரிசிச் சோற்றுக்கு கெஞ்ச, உண்மையாகவே திண்டாடினாள் அஜிதா.

"மம்மி, என்ன இன்னைக்கு ஸ்கிப்பிங் விளையாடல...!"

"இல்லடி நீனு...! குதிச்சு குதிச்சு குதிங்கால்ல ரத்தம் கட்டிட்ட மாதிரி இருக்கு. எண்ணெய்

வீட்டில் ஜாங்கிரி செய்தோம். சர்க்கரைப் பாகில் போட்டு எடுத்தார்கள். ஒரு ஐந்து ஜாங்கிரியை மாறுதலுக்காக ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு மேலே தயிரை ஊற்றி ஊறவைத்தேன். தயிரில் சிறிது உப்பையும் சேர்த்தேன். தயிர் ஜாங்கிரி மிகவும் ருசியாக இருந்தது.

- என். விஜயலெட்சுமி



சில மாதங்கள் பயிற்சி பல ஆயிரங்கள் வருமானம்

பெண்களே நீங்கள் வேலை பார்த்து பணம் சம்பாதிக்க விரும்புகிறீர்களா? அப்படியானால்...!

என்ன படித்திருக்கிறீர்கள்?

எத்தனை வயது?

எத்தனை வருட அனுபவம்?... என்பன போன்ற கேள்விகளுக்கெல்லாம் நீங்கள் பதில் சொல்ல வேண்டும். பட்டப் படிப்பு, இளம் வயது, பல வருட அனுபவம் இருந்தாலும் பெரிதாக என்ன சம்பளம் தந்துவிடப் போகிறார்கள். ஒரு மாதம் முழுக்க உழைத்தால், 2 ஆயிரமோ, 3 ஆயிரமோ சம்பளம் வாங்க முடியும். அதற்காக பஸ் ஏறி பரபரப்பாக ஓடி, முதலாளிக்கு 'சல்யூட்' அடித்து... எவ்வளவு பிரச்சினை பாருங்கள்.



இந்தக் கஷ்டங்கள், சிரமங்கள், அலைச்சல் இன்றி உங்கள் வீட்டில் இருந்தபடியே நீங்கள் கௌரவமாக நிறையச் சம்பாதிக்கலாம். அதற்காக நீங்கள் செய்ய வேண்டியது ஒன்றே ஒன்றுதான்.

ஒரு சில மாதங்கள் அழகுக் கலை பற்றிப் பயில வேண்டும். இந்தப் பயிற்சிக்கு பெரிய படிப்போ அனுபவமோ தேவையில்லை. வயதும் ஒரு பிரச்சினை இல்லை. உங்களுக்கு ஆர்வம் மட்டும் இருந்தால் போதும்.

பயிற்சியை முடித்ததும் சம்பாதிப்பதற்கு என்ன உத்தரவாதம் இருக்கிறது? என்று நீங்கள் கேட்கலாம். சிறப்பான நவீன முறையான அத்தனை பயிற்சியும் விரைவாகக் கற்றுத் தரப்படுகிறது. பயிற்சி முடிந்ததும் அரசு முத்திரை பொறித்த சான்றிதழ் வழங்கப்படும். உங்கள் தோழிகள், உறவினர்கள் அக்கம் பக்கத்தினருக்கு நீங்கள் 'மேக்-அப்' செய்யத் தொடங்கி விடலாம். சிறிய இடத்திலே 'பியூட்டி பார்லர்' நடத்தி நிறையச் சம்பாதிக்கலாம். அதற்குத் தேவையான கடன்களுக்கு வழிகாட்டப்படும். முழு ஆலோசனைகள் தரப்படும். தொழிற்கருவிகளும் தேவையான பொருட்களும் வழங்கப்படும்.

தமிழக அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற அழகுக் கலை பயிற்சிகள் :

1. COSMETOLOGY AND HAIR DRESSING - 3 MONTHS
2. ADVANCE COURSE IN AYURVEDIC BEAUTY THERAPY - 6 WEEKS
3. PERSONAL GROOMING-6 WEEKS
4. ADVANCED BEAUTY THERAPY - 6 WEEKS

SPECIAL COURSE ON AYURVEDIC BEAUTY THERAPY ALSO CONDUCTED

அரசுத் தேர்வு, அரசு சான்றிதழ், வேலை வாய்ப்பு, குறைந்த பயிற்சிக் கட்டணம், லைசென்ஸ் வெளிப்பகுதி மாணவிகளுக்கு தங்கிப் படிக்க ஹாஸ்டல் வசதியும் உண்டு. இங்கு ஆயுர்வேதிக் பேஷியல்ஸ், ஆயுர்வேதிக் ஹேர் ட்ரீட்மெண்ட், இளநரையை தடுக்க, கூந்தல் வளர, உடல்வலி, சுருக்கம் முதிர்ச்சி நீங்க, இளமையும் பொலிவும் பெற, எலக்கிழி, அபியங்கம், தாரா, வழுக்கை தலைக்கு (Hair Implantation) & Wig Fixing, Breast Developing & Firming, International Standard Platinum & Diamond Facial போன்ற அனைத்து வகையான சிகிச்சைகளும் அளிக்கப்படுகின்றன.

முழு விவரங்களுக்கு :

M.HAZEENA SYED, இயக்குனர், இந்தியன் இன்ஸ்டிட்யூஷன் ஆஃப் ப்யூட்டி தெரபி, (அரசு அங்கீகாரம் பெற்றது), 6, பாரதி சாலை, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 5. என்ற முகவரியிலோ, அல்லது 28443105, 2844 2970, 98400 34672 என்ற தொலைபேசி எண்களிலோ தொடர்பு கொள்ளலாம்.

வச்சு நீவிட்டு நாளைக்குத்தான் குதிக்கணும்..." என்றாள் ஆயாசமாய்.

எல்லோருக்கும் மணக்க மணக்க காபி கலந்த போது, மனசு லேசாய் நப்பாசை கொண்டது. கொஞ்சமாய் ரெண்டு மிடறு விழுங்கிக் கொண்டாள். ஏதோ தேவாமிர்தம் போல் தொண்டையில் இனித்தது.

மற்றவர்களுக்கு தோசை வார்த்த போது தனக்காக ரெண்டும் ஊற்றிக் கொண்டு வந்தமர்ந்தவளை, கேலியாய்ப் பார்த்தான் நிரஞ்.

"என்ன மம்மி, டயட்டிங் எல்லாம் கோவிந்தாவா...!"

"ச்சீ... அதெல்லாம் இல்லடா நிரஞ், காலைல இருந்து வயிறு சரியில்ல. கெட்டியா ஏதாச்சும் தின்னாத்தான் வயிறு கேட்கும்னு தோணுச்சு, அதான். சரி, இந்த ரெண்டு தோசையால ரெண்டு கிலோவா கூடிடப் போகுது..."

மதியம் வீட்டில் யாருமில்லை. அதனால் யாருக்கும் சமாதானம் சொல்லிச் சமாளிக்க வேண்டிய அவசியமும் இல்லை. தட்டு நிறைய சாதமும், சாம்பார், தயிர், ரசம், கூட்டு, பொரியல், ஊறுகாய், அப்பளமென்று ஒரு விளாசு விளாசித் தள்ளினாள். வயிறு திம்மென்று ஆனது.

லேசாய்த் தலைசாய்த்தவள் அப்படியே தூங்கிப் போனாள். மாலையில் ஸ்கூல் வேன் வந்த பிறகுதான் விழித்து அரக்கப் பரக்க வேலை செய்து, சுறுசுறுப்பிற்காக டீ குடித்து, கொஞ்சமாய் ஸ்நாக்ஸ் கொறித்துக் கொண்டே எக்சர்சைஸ் செய்ய மறந்து போனாள்.

மிச்சமிருந்தது வாக்கிங் மட்டும்தான். குதிங்கால் வலி என்று சமாதானம் செய்து கொண்டு தன்னாலே நின்று விட்டாள்.

"என்ன மம்மி சப்பாத்தி சுட்டுக்கல...!" நக்கலாய் ரெண்டும் சிரிக்க,

"ப்ச்ச்... எனக்கு இன்னைக்கு நேரமே இல்ல... நாளைக்குத்தான் சப்பாத்தி போடணும்..."

"சரி சரி மம்மி, அதனால என்ன... ஒரு நேரம் சாதம் சாப்பிட்டா ரெண்டு கிலோவா கூடிடப் போகுது..."

அவர்களின் குறும்பு பிடிபட, முறைத்து விட்டு, சாப்பிட ஆரம்பித்தாள். இரண்டு நாள் போல் ஆகியிருக்கும் அஜிதா சுத்தமாய் டயட்டிங், எக்சர்சைஸ் சமாச்சாரங்களையும் மறந்து போயிருக்க, மீண்டும் யாரோ வந்து அவளின் உடம்பைக் காட்டி, அதையெல்லாம் ஞாபகப் படுத்தி விட்டுப் போயிருந்தார்கள்.

காலையில் எழுந்ததும் ஸ்கிப்பிங் கயிற்றோடு எழுந்து போனவளை, கைப்பற்றி இழுத்து பக்கத்தில் இருத்திக் கொண்டான் கணவன்.

"எங்க போற அஜி...!"

"ஸ்கிப்பிங் ஆட... நேத்து அந்தக் கோடி வீட்டு வசந்தா இல்ல..."

"அஜி...! முதல்ல அவங்களுக்காக, இவங்களுக்காகன்னு நீ உடம்பைக் குறைக்க நினைக்கிறதை விடு. உனக்காக, உன் மனத்திருப்திக்காக மட்டும் எந்த வேலையையும் செய். செய்யும் போது மனசில ஒரு வைராக்கியத்தை வளர்த்துக்கணும். நிச்சயமா ஒரு பத்து கிலோவாவது குறைக்கணும்கிற எண்ணம் உனக்குள்ள வளரணும். அதுதான் உன்னை ஜெயிக்க வைக்கும்.

அப்புறம் எதுவும் ஒரு முறை வேணும் அஜி. நாலு நாள் கொலைப் பட்டினியா கிடக்க வேண்டியது, பிறகு கண்டபடி சாப்பிட வேண்டியது...! இப்படி நீ நடந்துக்கறது கூட உன்னுடைய வெயிட்டை அதிகப்படுத்திடும்..."

அன்பாய்ச் சொல்லும் கணவனை நிமிர்ந்து பார்த்தாள்.

"ஆமாம் அஜி, உன்னையேன் இப்படி நீ வருத்திக்கணும்...! எக்சர்சைஸ், டயட்டிங் எல்லாம் ஓ.கே.தான். அது அத்தனையையும் காக்டெயில் பண்ணி வருத்திக்க நீ என்ன டீன்ஏஜ் பொண்ணா...? உடம்புக்கு அழகை விட ஆரோக்யம்தான் ரொம்ப முக்கியம். நீ ஒரு குடும்பத் தலைவி...! தாய்...! இயற்கையாகவே நீ செய்யும் வேலைகள் கூட நல்ல எக்சர்சைஸ் தான். அது மட்டும் போதாதுன்னு தோணினா, கொஞ்சமாய் யோகாவும், எக்சர்சைஸும் செய். நல்லதுதான். எண்ணெய் பதார்த்தங்களைக் கொஞ்சம் அவாய்ட் பண்ணிட்டு, வெஜிடேபிளும், ஃப்ரூட்ஸும் சாப்பிடு. மீல்ஸை குறைச்சுட்டு, சப்பாத்தி ஒரு நேரம் எடுத்துக்கோ. நிறைய ஜூஸ் குடி. ஒரு மிடில் ஏஜ் லேடிக்குத் தேவையான சத்து உனக்கு வேணுமில்லையா...! எல்லா விஷயங்களையும் மெதுவா ஃபாலோ பண்ணு. அதவிட்டுட்டு, நீ பாட்டுக்கு ஒரே நாள்ல உன்னை வருத்திக்காதே. ஓ.கே.வா...?"

கணவனின் அன்னியோன்யமான பேச்சைக் கேட்டு, 'மளுக்'கென கண்ணீர் எட்டிப் பார்த்தது அஜிதாவிற்கு.

"அஜி... இதெல்லாம் விட, இத்தனையையும் உன்னுடைய மனதிருப்திக்காக மட்டும் செய். நம்முடைய உடம்பு ஆரோக்கியமா இருக்கணும், அழகா இருக்கணும்கற எண்ணம் உனக்குள்ளே விளையணும். அதவிட்டுட்டு, அடுத்தவங்க வார்த்தைக்கு நீ முக்கியத்துவம் தந்தால் நீ நினைக்கிற இலக்கை அடைய முடியாது. சரியா...? நம்பிக்கையோடு செய். நிச்சயம் நல்ல ரிசல்ட் கிடைக்கும்..."

ஆதரவாய்த் தோள் தட்டிச் சொல்லும் கணவனின் பேச்சிற்கு தலையசைத்தாள் அஜிதா.

திருமுறைகளும் திவ்யப்பிரபந்தங்களும் விவரிக்கும் வைதிக நெறிகள்

அன்றாடம் நாம் கடைப்பிடித்து வரும் வைதீக பழக்க வழக்கங்களுக்கு எளிய விளக்கங்கள் தந்துள்ளனர். மேலும் திருவாசகம், திவ்யப் பிரபந்தத்திலிருந்து சில பாடல்களுக்குப் பொருளினை ஆங்கிலத்தில் கொடுத்து, வித்தியாசமான கலவையாகப் படிக்கச் சுவையாகச் செய்துள்ளனர். ஆசிரியர் : இந்திரா ஸ்ரீனிவாசன்.

பக். 60, விலை ரூ. 100.00

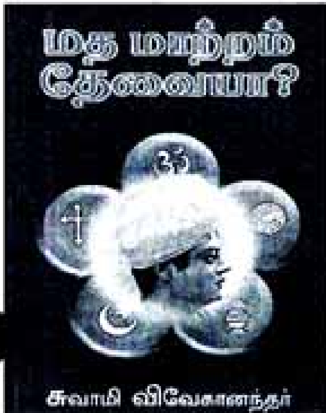
(ஓம் இன்டர்நேஷனல் பிரசுரம், தெற்கு அவின்யூ, திருவான்மியூர், சென்னை - 600 004)

இன்று பவுர்ணமி

மூன்று வரிகளில் ஏராளமான புதுக்கவிதைகள். ஆசிரியர் டி. ராஜேந்திரன். சின்னச் சின்ன நிகழ்வுகள் அரசியலில், குடும்பத்தில், இயற்கையில் என்று தன் மனதைப் பறிகொடுத்த காட்சிகளுக்குக் கவிதை வடிவம் தந்துள்ளார்.







பக். 48 விலை ரூ. 15.00

(ஆர்வி பதிப்பகம், 19, அஜிஸ் முல்க் லேன், ஆயிரம் விளக்கு, சென்னை - 600 006).

மதமாற்றம் தேவையா?

சுவாமி விவேகானந்தர் ஆற்றிய சொற்பொழிவுகளிலிருந்து, மதங்கள் பற்றி சுவாமிஜி நிகழ்த்திய உரைகளை எடுத்துத் தனி தொகுப்பாக வெளியிட்டுள்ளனர். இதில் மதமாற்றம் பற்றிய விவேகானந்தரின் கருத்துக்களை அனைவரும் படித்துத் தெளிவடையலாம்.

பக். 112 விலை ரூ. 10.00

(ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மடம், மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004).

அன்னை தெரசா என்றொரு தேவதை

மதர் தெரசாவின் முழு வாழ்க்கைக் குறிப்பு. அவர் தம் வாழ்வில் நடந்த இருட்பங்களும், பல அற்புதங்களும், அவர் சந்தித்த சவால்களும் இந் நூலில் தரப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் ஆர்.எஸ். ராவ். தொகுப்பாசிரியர் பால. அர்த்தநாரீஸ்வரர்.

பக். 152, விலை ரூ. 40.00

(ஸ்ரீ அன்னை மீனாக்ஷி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017).

ஒரு பெண்ணின் கதை

ஒரு ஆணின், பெண்ணின் வாழ்க்கையில் திருமண வாழ்விற்கு பின் ஏற்படும் பிரச்னைகளை மையமாக வைத்துப் பின்னப்பட்ட கதை. கதைக்களம் பெண்ணைச் சுற்றி ஆழமாக அமைந்துள்ளது. உளவியல் ரீதியாகவும், உணர்வு ரீதியாகவும் பெண்ணானவள் எப்படிப் பாதிக்கப்படுகிறாள் என்பதை அழகாகக் கூறியுள்ளார் ஆசிரியர் செ. கணேசலிங்கன்.

பக். 192 விலை ரூ. 50.00

(குமரன் பப்ளிகேஷன்ஸ், 3, மெய்கை விநாயகர் தெரு, வழி - குமரன் காலனி, 7வது தெரு, வடபழனி, சென்னை - 600 026)

மரங்களுக்காகவும் சில வீடுகள்

இதில் இடம்பெற்றிருக்கும் கவிதைகள் கவிஞரின் கவிதை உணர்வை 'பளிச்'செனக் காட்டுகின்றன. சாதாரண நிகழ்வுகள்தான் ஆனால் கையாளப்பட்டிருக்கும் தமிழ் நடையும், வார்த்தைப் பிரயோகங்களும் புதுமையாக அமைந்திருக்கிறது. ஆசிரியர் ஆர். புருஷோத்தமன்.

பக். 80 விலை ரூ. 25.00

(விடியல் வெளியீடு, 8, கைலாசபுரம், முதல் தெரு, மேற்குத் தாம்பரம், சென்னை - 600 045)

கடவுள் தத்துவம்

நல்ல மனைவிக்கு உரிய தத்துவங்கள், கணவனுக்குரிய தத்துவங்கள் என்று வாழ்க்கைத் தத்துவங்களை ஓரிரு வரிகளில் அடக்கி,

நம்மை சிந்திக்கத் தூண்டுகிறார் ஆசிரியர் சிவ அழ. வெங்கடாசலம்.

பக். 32, விலை ரூ. 10.00

(சிவகாமி அழகப்பா பதிப்பகம், 18/1, ஜீவா நகர் 2வது குறுக்குத் தெரு, தான்தோன்றிமலை, கரூர் - 639 005).

டாலர் மருமகள்

அமெரிக்காவில் வாழும் இந்தியர்களின் வாழ்க்கை முறையை அடிப்படையாக வைத்து எழுதப்பட்ட நாவல். பொதுவாக அங்கு இந்தியக் குடும்பங்களில் ஏற்படும் பிரச்னைகள், இன்னல்கள் போன்றவற்றைப் படம்பிடித்துக் காட்டுகிறது 'டாலர் மருமகள்'. ஆசிரியர் சுதாமூர்த்தி.

பக். 204, விலை ரூ. 50.00

(வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

ஆபஸ்தம்ப சிரார்த்த ப்ரயோகம்

பித்ருக்களுக்குச் செய்யப்படும் 'சிரார்த்த' முறைகளை, வைதிக ஸ்லோகங்களைத் தந்து தமிழில் எளிய விளக்கமும் அளித்துள்ளனர். தொகுப்பாசிரியர் - கே. என். சரஸ்வதி.

பக். 256, விலை ரூ. 70.00

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

அங்க மச்ச வருவாய் யோகப் பலன்கள்

உடலில் உள்ள மச்சங்களை வைத்து ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் பலன்கள் சொல்லப் பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் மயிலை பூபதிராஜன்.

பக். 140, விலை ரூ. 38.00

(யமுனா பிரசுரம், 50, ராஜாபாதர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

நீங்களும் சினிமாவிற்குக் கதை எழுதலாம்

சினிமாவில் திரைக்கதை வசனம், உரையாடல் எப்படி அமைய வேண்டும், எப்படி திரைக்கதை எழுத வேண்டும் என்பதை விளக்கி ஒருசில கற்பனைக் கதைகள், நாடகங்கள் கொண்டு எளிமையான உத்திகளையும் விவரித்துள்ளார் ஆசிரியர் எம். விஜயகுமார்.

பக். 224 விலை ரூ. 60.00

(ஸ்ரீ ஆனந்த நிலையம், 29/5, ரங்கநாதன் தெரு, முதல் மாடி, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

ஸ்ரீ ராமாயண பாராயண உபக்ரம, தியான ஸ்லோகங்கள்

சமஸ்கிருதத்தில், தமிழில் ஸ்லோகங்கள் தரப்பட்டு, பொருளுரையோடு, தமிழில் விளக்கமும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. தொகுப்பு : டி. ரங்காசாரி.

பக். 32, விலை ரூ. 5.00

(36, கீழ சித்திரை வீதி, ஸ்ரீரங்கம் - 620 006)

குடும்பக் கலை - பாகம் - 1

வாழும் கலையைச் சித்தரிக்கும் அருமையான புத்தகம். குழந்தை வளர்ப்பு, பிறப்பு, உணவும் உடல்நலமும், பாதுகாப்பு என்று பல உபயோகமான கட்டுரைகள் இரண்டு பகுதிகளாக உள்ளன. ஆசிரியர் டாக்டர் இராசம்மாள் பி. தேவதாஸ் தனது ஆழ்ந்த அனுபவ அறிவையும், பரந்த படிப்பறிவையும் கொண்டு பெண்களுக்கு உபயோகமான ஒரு புத்தகமாக எழுதியுள்ளார்.

பக். 208 விலை ரூ. 60.00

(முல்லை நிலையம், 9, பாரதி நகர், முதல் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

எல்லோரும் சாப்பிட வாங்க!

இனிப்புகள், டிபன் வகைகள், சைட்டிஷ் வகைகள், ஊறுகாய் வகைகள், வத்தல் வடாம் வகைகள் என்று ஏராளமான அந்தக் கால உணவு வகைகள் பட்டியலிடப்பட்டிருக்கின்றன. ஆசிரியர் திருமதி ஜெயலக்ஷ்மி ராமசந்திரன்.

பக். 80 விலை ரூ. 35.00

(கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

ஒரே நாளில் கணித மேதை ஆகலாம்

பெரிய பெரிய கணக்குகளை எப்படி வேகமாக சீக்கிரமாகப் போடலாம் என்பதை பல எளிய வகை உத்திகளுடன் சொல்லித் தருகிறார் ஆசிரியர் க. ஸ்ரீதரன். நுழைவுத் தேர்வு, வேலைக்கான பரீட்சை எழுதுபவர்களுக்குப் பயன்படும் நூல்.

பக். 152, விலை ரூ. 100.00

(நர்மதா பதிப்பகம், 10/2 ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், திநகர், சென்னை - 600 017)

கேஸட்

SHYAMALA SAHASRANAMAM

ஸ்ரீ ஷ்யாமளா காயத்ரி, ஸ்ரீ ஷ்யாமளா ஸஹஸ்ரநாமம், ஸ்ரீ மாதங்கி ஸ்தோத்திரங்கள் அடங்கிய தொகுப்பு. தியாகராஜன் மற்றும் குழுவினர் ஸ்லோகங்களைப் பாடியுள்ளனர். கல்வி, இசை, ஓவியம் மற்றும் தொழில் துறைகளில் இருப்போர் உன்னத நிலையை அடையலாம், இந்த ஷ்யாமளா தேவியை வணங்கினால், எனப்படுகிறது. விலை ரூ. 50.00

ஓம் மெடிடேஷன்

சுதா ரகுநாதனின் தெய்வீகம் மிளிரும் குரலில், நாதமாக இழையும் 'ஓம்' மந்திரமானது கேட்போர் உள்ளத்தை தியான நிலைக்கு இழுத்துச் செல்லுகிறது. விலை ரூ. 40.00

(இரண்டும் சூப்பர் ஆடியோ பி. லிமிடெட், 17 ரஹேஜா காம்ப்ளக்ஸ், 834, அண்ணா சாலை, சென்னை - 600 002)

என்னுடைய சருமம் பளபளப்பாக இருக்க என்ன செய்வது?

ஆரோக்கியமான சருமத்திற்கு ஆரோக்கியமான உணவு, சருமப் பராமரிப்பு, தனியோர் உணவில் கிடைப்பதில்லை. வெள்ளரி, திராட்சை, காரட் சாறு என்று நிறைய சேர்த்துக் கொண்டால் அழகான மாசுமருவற்ற சருமம் கிடைக்கும். சமச்சீர் விகித உணவு முக்கியம். நிறமும், அழகும் பாரம்பர்யத்தில் வருபவை என்றாலும், இயற்கை உணவுப் பழக்கத்தில் ஓரளவு மாற்ற முடியும்.

நோய்வாய்ப்பட்ட நிலையில் சருமம் வறண்டு, கறுத்துப் போகும். பால், கீரை, தானியங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகள் என நல்ல உணவின் மூலம் இழந்த ஆரோக்கியத்தைப் பெறலாம்.

கேள்வி: சருமம் சூழ்நிலைகளினால் மாறுதல் அடையுமா?

சருமத்தின் ஈரத்தன்மை என்பது உண்மையில் சருமத்தி உள்ள நீரளவைக் குறிப்பது. சருமத்தின் மென்மைக்கும், இழுவைத் தன்மைக்கும் சருமம் ஈரப்பதத்துடன் இருப்பது அவசியம். அது இளமையான தோற்றத்துக்கு உதவுவதாகும். ஈரக் காற்றுள்ள சீதோஷ்ணத்திலும், ஏ.ஸி. அறைகளிலும் நாம் சருமதின் ஈரத்தன்மையை இழந்து விடுகிறோம். இயற்கைக் காற்று சிறந்தது.

கேள்வி : சருமம் சூரிய ஒளியால் பாதிக்கப்படுமா?

'அல்ட்ராவயலட் ஒளிக் கதிர்கள்



அழகுக்கு அழகு செய்ய..



ஹேமா லக்ஷ்மண்
(அழகு, உணவுக் கலை நிபுணர்)

சருமத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். ஆனால் கறுப்பு இனமக்கள் தங்களுடைய சருமத்தில் 'மெலனின்' பொருளை அதிக அளவு பெற்றிருப்பதால், சூரிய ஒளியின் தீமைகளில் இருந்து தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடிகிறது. சிவப்பு நிறமுள்ளவர்களோ, சூரிய ஒளியில் இருந்து தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள, வேறு உபாயங்களை நாட வேண்டியுள்ளது. அவர்கள் கறுப்புக் கண்ணாடி, வெயிலுக்கேற்ற ஆடை, குடை, மற்றும் கிரீமினால் தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்கிறார்கள். 'காலமின்லோஷன்' 'சன்ஸ்க்ரீன்' போன்றவை பாதுகாப்பானவை.

கேள்வி : க்ளென்ஸர் உபயோக முறைகளை விளக்கவும்.

க்ளென்ஸர் ரொம்பவும் மென்மையாக உபயோகிக்க வேண்டும். க்ளென்ஸரை எடுத்து விரல்களால் தொட்டு கன்னத்தில் தடவி ஓரிரு நிமிடம் அப்படியே விட்டு விடவும். பிறகு காட்டன் அல்லது டிஷ்யூ பேப்பர் கொண்டு மென்மையாகத் துடைக்கவும். கடைசியாகத் தண்ணீரில் கழுவவும்.

கேள்வி: சருமத்தைப் பாதுகாக்க உதவும் குறிப்புகள் சிலவற்றைக் கூறவும்.

1. சோப் உபயோகித்தாலும் பேபி சோப் போன்ற மென்மையான சோப்களை உபயோகிக்கவும்.

2. வறண்ட சருமமாயின் 'க்ளென்ஸிங் க்ரீம்' உபயோகிக்கலாம்.

3. பிசுபிசுப்பான சருமத்துக்கு ஸ்கின் டானிக் உகந்தது.

4. மிகவும் சூடான நீரில் முகம் கழுவாதீர்கள்.

5. மாய்சரைஸர், சருமம் உலர்ந்து போகாமல் தடுக்க உதவும். இயற்கையின் வரப்பிரசாதம் மூலிகைகள். மூலிகை 'பேக்'குகள் சிறந்த வரவேற்பைப் பெறுகின்றன. ஆரோமோ ஆயில் மசாஜ் நம் உடலுக்கு ஏற்றது.



அழகா? அதுக்கெல்லாம் நேரமில்லை!

என் சாண் உடம்பிற்கு "அழகே" பிரதானம் என்று வளையவரும் "கலர்கள்" மத்தியில், அழகை அலட்சியமாய் நினைக்கும் இளசுகளும் இருக்கிறார்கள். நம் விளையாட்டு வீராங்கனைகளைத்தான் குறிப்பிடுகிறோம்.

இன்றைக்கிருக்கும் கல்லூரி இளசுகளில் பலரும் அழகுப் போட்டி, ஃபாஷன் ஷோ என்று ஆரம்பித்து, பிறகு விளம்பர மாடலாக பிரமோஷன் ஆகி, அடுத்து சினிமா சான்ஸுக்கு 'கூல்' விட்டுக் கொண்டிருக்க, இவர்கள் மட்டும் 'அழகைப் பற்றி நினைக்க எங்கே நேரம் இருக்கு?' என்று கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

ஒட்டிய கன்னம், ஒல்லியான தேகம், கைகள் மற்றும் கணுக்கால்களில் மட்டும் முறுக்கேறிய சதைத் திரட்சி, மொத்தத்தில் பெண்மையின் நளினம் மைனஸாகி இந்த 'மிஸ்ஸிங்' எல்லாம் இந்த 'மிஸ்'களுக்குப் பரவாயில்லையா? என்று நாம் கேள்வி கேட்கப் போக -

"படபடக்கிற வெயிலில் காலையும், மாலையும் உடல் கருக்கத் தீவிர உடற்பயிற்சிகள், இடைப்பட்ட நேரத்தில் பாட வகுப்புகள் டியூஷன், இத்யாதி என்று பறக்கிற நேரத்திலே 'அழகு' விஷயமெல்லாம் எங்களுக்கு இரண்டாம் பட்சம்தான். வாழ்க்கையில் நாங்கள் பெறப் போகிற வெற்றிச் சாதனைக்கு முன் இவையெல்லாம் எங்களுக்கு சில்லறை விஷயங்கள்" என்று படபடவென்று பொரிந்து விட்டனர். தமிழகம் தந்தெடுத்த தடகள வீராங்கனைகள். அது மட்டுமா? நளினமான அழகிற்கும் விளையாட்டிற்கும் காத தூரம் என்கிற விஷயமெல்லாம் இப்போது கிடையாது, என்று வரிந்துக் கட்டிக் கொண்டு சண்டைக்கே வந்து விட்டனர்.



• கே.என். பிரியா

கே. என். பிரியா :

ஜே.பி.ஏ.எஸ். பெண்கள் கல்லூரியில் பி.காம்., இறுதி ஆண்டு படிக்கும் கே.என். பிரியா, தேசிய அளவில் 100மீ மற்றும் 400மீ தடகள ஓட்டப் பந்தயங்களில் பல பரிசுகளை வாங்கியிருப்பவர். சர்வதேசப் போட்டியிலும் பங்கு ஏற்றிருக்கும் இவரின் கனவு ஆசிய, ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் இந்தியா சார்பாகக் கலந்து கொண்டு வெற்றி பெற வேண்டும் என்பதுதான்.

'விளையாட்டு வீராங்கனைகளுக்கு 'பெமினிட்டி' குறைவு என்று ஒட்டுமொத்தமாய்ச் சொல்லி விட முடியாது. இது அந்தந்த நாட்டுக் கலாசாரம் மற்றும் மண்ணும் சம்பந்தப்பட்ட விஷயமும் கூட. விளையாட்டை விட்டால் வாழ்க்கையே இல்லை என்று நினைப்பவர்கள் ஊக்க மருந்தை உட்கொண்டால், நீங்கள் சொல்வதைப் போல 'ஆண்மைத்தனம்' வர வாய்ப்புகள் அதிகமுண்டு. மற்றபடி பயிற்சி + படிப்பு என்று தூங்கும் நேரம் தவிர, எக்ஸ்பிரஸ் வேகத்தில் எங்களது 'வேலைக்களம்' இருக்கையில், அழகுபடுத்திக் கொள்வதில் எல்லாம் கவனம் செலுத்த எங்களுக்கு நேரமிருப்பதில்லை.

தற்போது காலம்

மாறி விட்டது. விளையாட்டு வீராங்கனைகள் பலர் 'மாடலிங்'கும் செய்கிறார்கள். அன்னாகோர்னிகோவா 'டென்னிஸ் அழகு ராணி என்றே சொல்லலாம். 'அடிடாஸ்'க்கு விளம்பரம் செய்திருக்கிறார்கள். ரஷ்யாவைச் சேர்ந்த ஸ்டீவா காஸ்தாடி நோவா உயரமா ஒல்லியா மிகவும் அழகாய் இருப்பாங்க."

நூரஷீன் : அண்ணா பல்கலைக் கழகத்தில் பொறியியல் இரண்டாம் வருடம் படிக்கும் நூரஷின், தடகளம், உயரம் தாண்டுதல், 100 மீ ஓட்டம் என்று அனைத்திலும் பரிசுகளை வாங்கிக் குவித்துள்ளார். இந்தியாவின் சார்பாக, ஈரானில் நடந்த போட்டியில் கலந்து கொண்டு தங்கப் பதக்கத்தை அள்ளி வந்துள்ளார் இந்த வீராங்கனை.

"பயிற்சி முடிக்கணும். போட்டியிலே கலந்துக்கணும், ஜெயிக்கணும், பரிசுகளை அள்ளிக்கிட்டு வரணும். இது தான் எங்கள் நோக்கம். சில சமயங்களில் தலை சீவக்கூட நேரமிருப்பதில்லை. அணிந்திருக்கும் ஆடை 'மேட்சிங்கா' இல்லையா என்று கவலைப்படுவதுமில்லை. எங்கள் லட்சியத்தை அடைய, வேகத்தோடு செயல்படுவதை நினைத்தால் பெருமையாகத் தான் இருக்கிறது.

தமிழ்நாட்டைப் பொறுத்த வரை இங்குள்ள பயிற்சி ஆசிரியர்கள் 'டஃப் வோர்க்' கொடுத்து எங்க மூளையைப் பலப்படுத்துவதில்தான் குறியாய் இருப்பார்கள். பெண்மை என்றால் என்ன? கொஞ்சம் கனமான பொருளாய் இருந்தால் கூட 'ஐயய்யோ என்னால் தூக்க முடியாதுப்பா' என்று சொல்வதைப் பெருமையாய் நினைப்பதுதானா? எங்களில் பலர் இன்றைக்கு 'மாடலிங்' செய்யும் அளவிற்கு அழகாய் இருக்கிறார்கள்."

பூஜா : எஸ்.பி.ஓ.ஏ. பள்ளியில் +2 படிக்கும் பூஜா 'ஷாட்புட்' விளையாட்டு வீராங்கனை.

"அழகு இருந்தால் ஒருவித தன்னம்பிக்கையைக் கொடுப்பது உண்மைதான். ஆனால் அது வெளிப் போட்டிகளுக்கு எவ்வகையில் உதவும்? எங்களுக்குக் கொடுக்கப்படும் பயிற்சி மூலமாக அறிவு, உள் அழகு இரண்டையுமே நாங்கள் வளர்த்துக் கொள்ள முடிகிறது. மிஞ்சிப் போனா, இன்னும் ஐந்து வருடங்கள் போட்டிகளில் தொடர்ந்து பங்கேற்க முடியும். அதற்குள் ஏதாவது சாதிக்க வேண்டும் என்கிற குறிக்கோளோடு செயலாற்றுகையில், வெளித் தோற்றத்தைப் பற்றி நாங்கள் கவலைப் படுவதே கிடையாது."

பிந்து: 'டவ்டன் கோரிஸ்' பள்ளியில் +2 படிக்கும் பிந்து சமீபத்தில் 'கான்பூரில்' நடந்த தடகளப் போட்டிகள் 100மீ. ஓட்டப் பந்தயம், 400 மீ ரிலே ஆகியவற்றில் 3 தங்கப் பதக்கங்களையும், 2 வெள்ளிப் பதக்கங்களையும் வென்றிருக்கிறார்.



• நூரஷின்





• பிந்து

" 'அழகு'ங்கிறது நாம் பார்க்கும் பார்வையில்தான் இருக்கிறது. விளையாட்டு வீராங்கனைகளின் உடல்வாகைப் பார்த்தாலே தெரிந்து விடும். அவர்கள் ஊக்க மருந்து சாப்பிடுபவரா? இல்லையா? என்பது. ஆண் தன்மை கொடுப்பது ஊக்க மருந்துகள்தான். அம் மாதிரி குறுக்கு வழிகளை யாரும் பின்பற்றுவதில்லை (பெரும்பாலோர்). ஒருமுகப்படுத்திய கவனம், ஒழுக்கம், உடற்பயிற்சி இவையனைத்தும் ஒருவித கவர்ச்சியான ஈர்ப்பினை எங்கள் முகத்திற்கு அளிப்பதை யாரும் மறுக்க முடியாது."

மருத்துவர் திருமதி உஷா ஸ்ரீராம் இதுபற்றிக் கூறிய கருத்து :

"பெண்மைக்குரிய வளைவுகளே இல்லாம நேரா, ஒல்லியா, கடினமான உடம்பு கொண்டவர்களாய் இருப்பார்கள் விளையாட்டு வீராங்கனைகள் என்கிற கருத்து மாறி வருகிறது. டென்னிஸ் வீராங்கனைகள் அன்னாகோர்னிகோவோ, காப்ரியாவை யெல்லாம் பார்த்தால் தாங்கள் சேர்ந்திருக்கும் துறையில் சாதனை படைப்பதோடு, மாடலிங் துறையிலும் இருக்கிறார்களே?! சில வீராங்கனைகளிடம் பெண்மைத்தன்மை குறைந்து காணப்படுவதற்குக் காரணம், அவர்கள் எடுத்துக் கொண்ட 'பாடி பில்டிங் ஏஜெண்ட்' காரணமாய் இருக்கலாம். அல்லது எடுத்துக் கொள்ளும் பயிற்சிகளும் காரணமாயிருக்கலாம்.

இயற்கையை மீறி அதிகச் சக்தி பெற சில நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றும் போது முதலில் தாடை எலும்பு, கை, கால்கள் அளவில் பெரிதாகும் அளவிற்கு அதிக பயிற்சி எடுக்கும் போது, ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவு குறையும். மார்பளவு குறையவும் வாய்ப்புண்டு. சிலருக்கு மாதவிடாய் சற்றும் மாறுபட வாய்ப்புண்டு. இத்தகைய மாற்றங்கள் எல்லாம் பெரும்பாலும் ஊந்துதல், அதாவது ஊக்க மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொள்பவர்களுக்கு, இயற்கையை எதிர்த்து அதிகச் சக்தி பெற குறுக்கு வழியை பின்பற்றுபவர்களுக்கு ஏற்படக்கூடியவைகள்தாம்."

வீராங்கனைகளுக்குப் பயிற்சி கொடுக்கும் பயிற்சியாளர் நாகராஜன் :

"உடலுக்குத் தரும் பயிற்சிகளுக்கு இணையாக மனதிற்கும், அறிவிற்கும் தேவையான பயிற்சிகளை நாங்கள் வீரர்களுக்கு அளித்து வருகிறோம். இத்தகைய பயிற்சிகளில் உடம்பில் சேர்ந்துள்ள அதிகப்படியான கொழுப்புச் சத்துகள் குறைய வாய்ப்புகள் மிக அதிகம். அதனால்தான் பெரும்பாலான வீராங்கனைகள் கன்னங்கள் ஒட்டி, அதிக சதை இல்லாமல் இருக்கிறார்கள். யோகாவிலிருந்து, அனைத்து சிறப்பான உடற் பயிற்சிகள் வரை, விளையாட்டு வீராங்கனைகளுக்கு மனதிடத்தையும், முகப் பொலிவையும் அளிக்கக்கூடியதுதாம். மொத்தத்தில் நாங்கள் பின்பற்றுவது 'ஐஸோ டைனமிக் ஈக்வல் ஸ்டென்த்' அதாவது உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளும் சம சக்தி பெற்றிடும் வகையில் பயிற்சிகள் அளிப்பதுதான். மேலும் சீரான உடற்பயிற்சி, சத்தான சரிவிகித உணவும் இருந்தால், விளையாட்டில் மட்டுமல்ல, எந்தத் துறையிலும் சாதிக்கலாம்!

— கீதாமோகன்

அச்சு கோலம் போட டைனிங் டேபிள் மேட் இப்பொழுது பல டிசைன்களில் வருகிறது. அதைத் தரையில் வைத்து (மயில் போன்றவை), அதன் மேல் கோலப் பொடி (அ) கலர்ப் பவுடர் தூவினால், அதே போன்ற டிசைன் ஒரு நிமிடத்தில் போடலாம். அதே போல சில பிளாஸ்டிக் இ-செயின்களில் ஓம் என்ற டிசைன் வைத்து மேலே கோலப் பொடி தூவி, பூஜை ரூமில் போட்டு அசத்தலாம். இது தவிர சிறு ஓட்டைகள் உள்ள பிளாஸ்டிக் கூடை, வடிகட்டி மற்றும் ஜல்லிக்கரண்டிகளால் கூட இம்முறையில் பல டிசைன்கள் போடலாம்.

- ராஜ்யஸ்ரீ குமார்.




KENZ




PHARM
PRODUCTS

சுத்தமே அழகு

முகத்தில் முழு ஒப்பனையுடன், நாகரீக உடையுடன் இதுவே அழகு என்று நினைக்கும் பலர், அழகு என்பது உடல் தூய்மை சம்பந்தப்பட்டது என்பதை மறந்தே விடுகின்றனர்.

"ஒரு வாரமாக இடது பக்கம் மேல் பகுதி வீங்கி உள்ளது. புழு குடைவது போல உள்ளது. என்னை வலியிலிருந்து காப்பாற்றுங்கள்" என்றார் அந்தப் பெண்மணி. எங்கள் மருத்துவமனையின் மூத்த பல் மருத்துவர் மேல் உதட்டை சற்றே விலக்கிப் பார்த்ததில், குபீர் என்று கூட்டிற்குள் இருந்து பறந்து வெளியே வரக் காத்திருக்கும் பறவைகள் போல, சிறு சிறு புழுக்கள் நெளிந்து கொண்டிருந்தன!

வயிற்றில் நாக்குப்பூச்சி, கிரிப் புழுக்கள் சகஜம்... ஆனால் வாயில் உயிருடன் நெளியும் புழுக்கள்... அப்பப்பா... சற்றே சிந்தியுங்கள்...

சிறு வயது முதலே குழந்தைகளுக்குப் பற்களின் சுத்தத்தையும், சுகாதாரத்தையும் சொல்லிச் சொல்லிக் கற்றுக் கொடுப்பது பெற்றோர்களின் கடமை...

அழகு என்பது உதடுகளில் லிப்ஸ்டிக் போடுவதால் மட்டும் வந்து விடாது. பல்வேறு நோய்களை 'வா' என வரவேற்பதில், வாய்தான் நுழைவாயில்.

நான் மேலே கூறிய பெண்மணி, வசதி வந்த பின்பும், பல் துலக்க உபயோகித்த பொருள் எருவாமுட்டை, சாம்பல்... அதிலிருந்த முட்டை ஈறுகளில் புகுந்து, தங்கள் இனப்பெருக்கத்தை ஆனந்தமாகக் கொண்டாடியதன் விளைவே, இப் புழுக்கூட்டம்... பல் துலக்காமல் காலை பானம் பருகுவதும், சாப்பிட்ட பின் பற்களைத் துலக்காததும், பல்வேறு கேடுகளை விளைவிப்பதும் கண் கூடு...

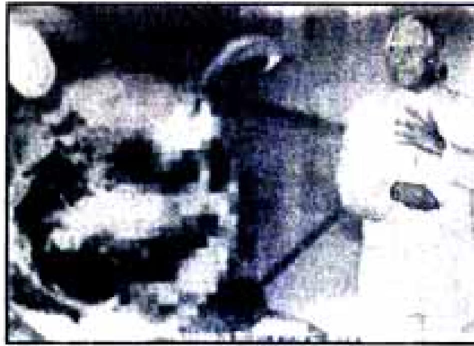
இளம் தாய்மார்களே... முதலில் உள்ளத்தில் அழகையும், பேச்சில் அழகையும், கண், காது, மூக்கு, பல் போன்ற அவயங்களின் தூய்மையைப் போற்றும் அழகையும் இளஞ்சிறார்களுக்குப் போதியுங்கள்...



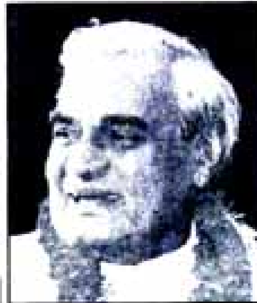


— டாக்டர். காயத்ரி

• அறிவியல் மாநாட்டில் கலாம்



☒ 1993ம் ஆண்டு மும்பாய் வெடி தாக்குதலில் ஈடுபட்டிருந்த தாவுத் இப்ராஹீம் தம்பி அனிஸ் இப்ராஹீமை துபாய் போலீஸ் கைது செய்தது. டிசம்பர் 13ம் தேதி பார்லிமெண்ட் தாக்குதலுக்குப் பிறகு பாகிஸ்தான் கேட்ட 20 பயங்கரத் தீவிரவாதிகளில் அனிஸ் இப்ராஹீமும் ஒருவன். துபாயிலிருந்து அனீஸை இந்தியாவிற்குக் கொண்டு வர இந்திய உளவுத் துறை முயற்சிக்கும் முன், பாகிஸ்தானிற்கு அனுப்பி விட்டது துபாய் அரசு. இதனால் அதிர்ச்சிக்குள்ளாகியிருக்கும் இந்திய அரசு, இப்ராஹீம் எந்தக் குற்றத்திற்காகக் கைது செய்யப்பட்டு உடனே அனுப்பப்பட்டான் என்று துபாய் அரசைக் கேட்டிருக்கிறது.





• பார்பி பொம்மைக்குத் தடா

நியூஸ் சாலட்

☒ அண்மையில் ஆதிசங்கரரின் பிறப்பிடமான காலடிக்கு வருகை தந்திருந்தார் காஞ்சி சங்கராச்சாரியார். ஆதிசங்கரர்தான் இந்திய ஒருமைப்பாட்டிற்காகவும், நாட்டு அமைதிக்காகவும் இந்தியா முழுவதும் சுற்றி இந்து தர்மத்தை பரப்பி வந்ததாகவும், அவருக்கு நாம் மிக உயர்ந்த இடத்தைத் தரவேண்டும் என்றும் வலியுறுத்திப் பேசினார். 'ஆதிசங்கரரின் பெருமையை உலகுக்கு உணர்த்த, கொச்சின் இன்டர்நேஷனல் விமான நிலையத்திற்கு "ஆதிசங்கரா" இன்டர்நேஷனல் விமான நிலையம் என்று பெயரிட வேண்டும்' என்று கேட்டுக் கொண்டார்.

☒ டிசம்பர் 13ம் தேதி பார்லிமெண்ட் தாக்குதலில் உயிரைப் பணயம் வைத்து இந்தியப் பிரதம மந்திரி மற்றும் உறுப்பினர்களைக் காப்பாற்றிய ஒன்பது வீர சாகசகாரர்களுக்கு அஞ்சலி செலுத்தினார் பிரதம மந்திரி. இத் தாக்குதலில் பாகிஸ்தான் தீவிரவாதிகளுக்கு அடைக்கலம் தந்து உதவிய நான்கு பேரில், மூன்று பேருக்கு மரண தண்டனை விதித்துள்ளது "பொடா" ஸ்பெஷல் நீதிமன்றம்.

கிலானி, முகமது அஃப்சல், ஹுசைன் குரு இந்த மூவரும் தாக்குதலுக்குப் பின் கைது செய்யப்பட்ட குற்றவாளிகள். ஹுசைன் குருவின் மனைவிக்குத் தண்டனை குறைக்கப்பட்டுள்ளது.



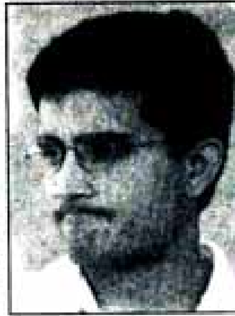
• அனிஸ் இப்ராஹீம்

☒ ராஷ்டிரபதிபவன் மற்றும் அதைச் சுற்றியுள்ள கட்டடங்கள், தாராபூர் அணு மின்நிலையம், ஏவியேஷன் ஆராய்ச்சி நிலையம், மதுரா எண்ணெய்ச் சுத்திகரிப்பு நிலையம், மும்பாய் அமைதி டவர் போன்ற மிக முக்கியமான இடங்களுக்கு மேல் விமானங்கள் பறக்கக் கூடாது, என்று ராஜ்யசபா உத்தரவிட்டுள்ளது.

☒ ஆஸ்திரேலிய கிரிக்கெட் வீரர் சர் டான்



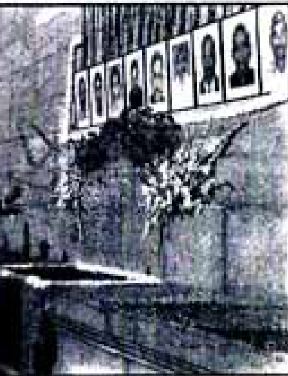
• தடம்புரண்ட ரயில்





பிராட்மேனுக்கு அடுத்தபடியாக, இந்திய கிரிக்கெட் வீரர் சச்சின் டெண்டுல்கர்தான் உலகிலேயே இரண்டாவது சிறந்த பேட்ஸ் மேன், என்று கணித்திருக்கிறது உலகப் புகழ்பெற்ற விஸ்டன் கிரிக்கெட் கழகம்.

☒ பத்து வருடங்களாகக் கொடிகட்டிப் பறந்து வந்த "பார்பி" பொம்மைகளை, ரஷ்யாவில் விற்கத் தடை செய்து விட்டது அந் நாட்டு அரசு. பெண் குழந்தைகள் இப் பொம்மைகளுடன் விளையாடுவதால், குழந்தைத்தனம் மாறி, பெரியவர்களாக நினைத்துத் தங்களை அலங்கரித்துக் கொள் கிறார்களாம். இதனால் குழந்தைகளின் மன நிலை வெகுவாகப் பாதிக்கப்படுவதாக ரஷ்யக் கல்வித் துறை பரிந்துரை செய்ததால், தடை விதித்திருப்பதாக கூறியது ரஷ்ய அரசு. அதே போல் ஹாலிவுட் படங்களுக்கும் அங்கு தடை உண்டு.



• அஞ்சலி

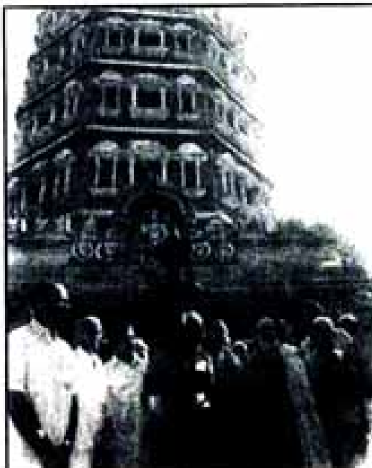
☒ ஆந்திராவில் கச்சேகுடா பெங்களூர் எக்ஸ்பிரஸ் தடம் புரண்டதில் 20 பேர் பலியாயினர். 100க்கும் அதிகமானோர் காயமடைந்து, சிகிச்சைப் பெற்று வருகின்றனர். விபத்து ஒரு சதிச் செயலாக இருக்கக்கூடும் என்ற சந்தேகம் நிருபணமாகி உள்ளது.

☒ பிரபல தமிழ் எழுத்தாளர் சிற்பி பாலசுப்ரமணியன் உள்ளிட்ட 22 எழுத்தாளர்களுக்கு சாகித்ய அகாடமி விருது கிடைத்துள்ளது. சிற்பி பாலசுப்ரமணியனுக்கு "ஒரு கிராமத்து நதி" என்ற கவிதைத் தொகுப்பிற்காக விருது கிடைத்துள்ளது.

☒ வட இந்தியாவின் பிவானி ஊரைச் சேர்ந்த 81 வயதான சாந்திதேவி என்ற பெண்மணி, நடுங்கும் குளிர்காலத்திலும் மூன்று கிலோ ஐஸை உணவாகத் தினமும் சாப்பிடுகிறாராம். 15 வருடங்களுக்கு முன் வயிற்றுவலியால் துடித்த போது யாரோ சொன்ன யோசனைப்படி, ஐஸ் சாப்பிட ஆரம்பித்து இன்று வரை தொடர்ச்சியாகச் சாப்பிட்டு வருகிறாராம். வயிற்று வலி மறைந்தது மட்டுமில்லாமல் ஐஸே உணவாகச் சாப்பிடுவதால், ஐஸ் கிடைக்காவிட்டால் தவித்துப் போய் விடுவாராம். கோடைக் காலத்தில் தினமும் பத்து கிலோ ஐஸ் வரை சாப்பிடுவாராம். வயதைக் கணக்கிட்டு ஐஸ் அளவைக் குறைக்கச் சொல்லி மருத்துவர்கள் கூறியிருக்கிறார்களாம்.



• சிறந்த பேட்ஸ்மென்



• காவடியில் காஞ்சி சங்கராச்சார்யார்

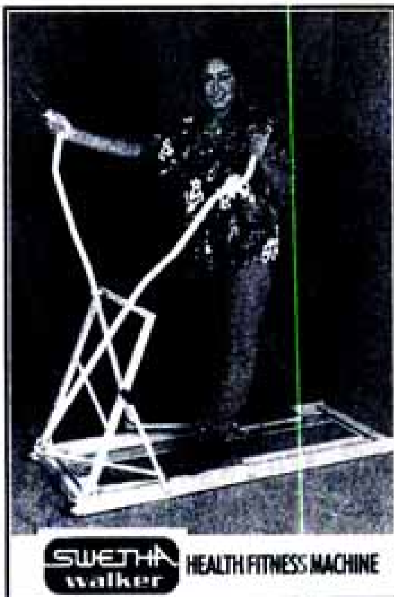
☒ இந்திய ரயில்வே துறையின் சரித்திரத்திலேயே முதன் முறையாக மணிக்கு 150 கி.மீ. ஓடக்கூடிய மிக விரைவு ரயில் வண்டியை, கொங்கன் ரயில்வே துறை டிசம்பர் 28 மற்றும் 30-ம் தேதிகளில் சோதனை ஓட்டம் விட்டு வெற்றி அடைந்துள்ளது.

☒ குளோனிங் முறையில் உருவாக்கப்பட்ட. உலக முதல் மனிதப் பெண் குழந்தை பிறந்து விட்டதாக ராலியன் கல்ட் உறுப்பினரும் குளோனிங் விஞ்ஞானியுமான பிரிஜிட் பாய்செலியர் புது வருட மகிழ்ச்சியாக உலகுக்கு அறிவித்தார். இந்தக் குழந்தைக்கு "ஈவ்" என்று பெயரிட்டிருக்

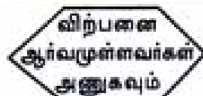
என்றும் இளமையுடன்

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு ஒரு சந்தோஷமான செய்தி

நடுத்தர மக்களுக்கு ஆரோக்கியத்திற்கு உடற்பயிற்சி அவசியமாகிறது. மருத்துவர்கள் இதையே வற்புறுத்துகிறார்கள். ஆனால் நம்மால் 20 முதல் 55 வயது வரை தினமும் சிறிய உடற்பயிற்சி கூட செய்ய முடிவதில்லை காரணம் எல்லோரும் அலுவலகம் அல்லது வியாபார நிமித்தமாக அவசரமாக செல்ல வேண்டியிருக்கிறது. அவர்களால் நடை பயிற்சியோ அல்லது உடல் பயிற்சி நிலையத்திற்கோ செல்ல முடிவதில்லை. இதை மனதில் கொண்டு நாங்கள் ஒரு புதிய நடைப்பயிற்சி இயந்திரத்தை உருவாக்கி இருக்கிறோம். இதில் 10 நிமிட நேரம் காலையோ அல்லது மாலையோ பயிற்சி செய்தால் சுமார் 3 கிலோ மீட்டர் தூரம் நடந்து சென்ற பலன் கிடைக்கும். எங்கள் இயந்திரம் உபயோகிப்பது மிகவும் சுலபம். பயிற்சி முடிந்ததும், மடித்து வீட்டுக்குள் எங்கும் வைத்துக் கொள்ளலாம். முக்கியமாக அடுக்குமாடி வீட்டில் வசிப்பவர்கள் மிகவும் விரும்புவார்கள். எங்கள் இயந்திரத்தில் எந்த குறைபாடும் வராது. 1 வருடம் உத்தரவாதம் அளிக்கிறோம். வாடிக்கையாளர்களுக்கு எங்களது சேவை எப்போதும் கிடைக்கும்.



மேலும் விபரங்களுக்கு ☎ 2484 7701 Sunday holiday Timing: 9 a.m - 7 p.m



ASIAN ENTERPRISES

Mfrs of: Health Fitness Machines & Office Filing Systems
25, Perumal Koil South 1st Cross Lane,
Vadapalani, Chennai - 26.

CHALLENGE THE CALCULATOR!
BALANCE THE BRAIN!!



ALOHA

ABACUS LEARNING OF HIGHER ARITHMETIC

AN INTERNATIONAL ABACUS TRAINING PROGRAM FROM ALOHA MALAYSIA

Without Calculator, Abacus, Pen and paper, your child can Solve

123 + 456 + 13 - 48 + 534 = ?
12 x 36 - 17 x 15 = ?
6288 + 24 - 13 x 17 = ?
in 5 seconds.

Your child shows growth in academics

Your child improves concentration

Computes faster than a computer

The latest ALOHA training, for developing the whole brain at the right age - 5 to 13 years.

Would you like to become an ALOHA Franchisee? Call

K.K. ACADEMY (P) LTD.,

32, 1st Main Road, R.A. Puram, Chennai - 600 028. Phone : 24613262, 24616268 Fax : 52108090
E-mail : kkacademy@vsnl.net Web : www.alohama.com

For Registration At Chennai : Adyar : 9841284012, Anna Nagar (E) : 9841012591, Anna Nagar (W) : 9841234002, Avadi : 9841149527, 276555489, Chetpet : 28202981 Egmore : 28202989, Gopalapuram : 9840098216, Mylapore : 9841044889, Nungambakkam : 28202988, R.A.Puram : 24613262 / 24616268, T.Nagar : 9841030755, Thiruvanmiyur : 9841006059. **Other City :** Coimbatore : 0422-2543173, Rajapalayam : 9842156489 **Other States :** Bangalore : Indira Nagar : 9448014853, 080-5290417/5285551, Richmond circle : 9845124425, Hyderabad : 040-7001354

Centers coming shortly at : Chennai : Adambakkam, Tambaram, Shenoy Nagar, Mugappair, K.K.Nagar, Ashok Nagar, Perambur, Chrompet, Out station : Trichy, Madurai, Cochin, Trivandrum



• அதிர்ஷ்டம் தரும் மீன்கள்

கிறார்கள். குழந்தை பெற இயலாதவர்களுக்கு குளோனிங் முறையில் தாய் அல்லது தந்தையின் உடலிலிருந்து டி.என்.ஏ. செல்லைப் பிரித்தெடுத்து, கரு முட்டையில் பொருத்தி உருவாக்குவதால் பிறக்கும் குழந்தை, செல் கொடுப்பவரை அப்படியே குணத்திலும் உருவத்திலும் உரித்து வைத்திருக்குமாம். மிகவும் இரகசியமாக இந்தப் பிறப்பை வைத்திருப்பதால் இத் தகவல் உண்மையா என்று சந்தேகப்படுகிறார்கள்.

☒ ராணுவத் தலைமையாக 27 மாதம் பொறுப்பேற்று வந்த தமிழகத்தைச் சேர்ந்த எஸ். பத்மநாபன் ஓய்வுபெறுவதால், புதிய ராணுவ தலைமையாக "என்.ஸி.விஜ்" பொறுப்பேற்றுள்ளார்.

☒ பெங்களூரில் 90-வது இந்திய அறிவியல் மாநாடு நடைபெற்றது. விண்வெளி மாநாட்டில் ஜனாதிபதி அப்துல் கலாம் கலந்து கொண்டு பேசுகையில், பூமியில் நடக்கும் போரை விண்வெளிக்குக் கொண்டு சென்று விடக் கூடாது என்றும், விண்வெளிச் சொத்துக்களைப் பாதுகாக்க சர்வதேச விண்வெளிப் படை அமைக்கப்பட வேண்டும் என்றும் பேசினார். நாட்டில் உள்ள மின்சாரம், தண்ணீர், கனிம வள பற்றாக்குறையைப் போக்க உலகளாவிய விண்வெளி ஆராய்ச்சி மூலம் நடவடிக்கை எடுக்கப்பட வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொண்டார். அதே போல், அமைதிப் பணிகளுக்கு மாத்திரம் விண்வெளியைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்றும் அறிவுறுத்தினார். இந்தத் திட்டத்திற்கு "உலக விண்வெளி அரங்கின் தொலைநோக்குப் பார்வை" (விஷன் ஆஃப் குளோபல் ஸ்பேஸ் கம்யூனிட்டி) என்று பெயரிடப்பட்டுள்ளது.

☒ பிரதமர் வாஜ்பாய் தலைமையில் பாதுகாப்பு மத்திய அமைச்சரவை, இந்திய ராணுவ மூத்த தலைவர்களுடன் கூட்டம் நடத்தப்பட்டது. இந்திய ராணுவ வரலாற்றில் முதன் முறையாக, அணு ஆயுதப் படைத் தலைமை ஏற்படுத்த இந்திய அரசு ஒப்புதல் தெரிவித்துள்ளது. இந்தத் தலைமைக்கான புதிய தளபதி நியமிக்கப்பட்டு, இக் கவுன்ஸிலுக்கு இந்தியப் பிரதமர் தலைவராக நியமிக்கப்படவுள்ளார். அணு ஆயுதத்தை முதலில் பயன்படுத்துவதில்லை என்ற அரசின் கொள்கையைக் கருத்தில் கொண்டு போர்க் காலங்களில் இக்கவுன்ஸில் உரிய முடிவு எடுக்குமாம்.



• போர் வீரர்கள்!

தொகுப்பு : **சியாமளா சுவாமிநாதன்.**

☒ எந்த நேரத்திலும் ஈராக், அமெரிக்கா போர் மூளும் அபாயம் இருக்கும் இந்தச் சமயத்தில், இஸ்ரேலைச் சார்ந்த ரஃபிபிஷோன் என்பவர் புதுவகையான முகமூடி ஒன்றை வடிவமைத்திருக்கிறார். அதை அணிந்துக் கொண்டால் ரசாயன ஆயுதங்களிலிருந்து சுவாசம் தப்பலாம். இதை ஐந்தறிவுப் பிராணிகளும் பயன்படுத்தும் விதமாக வடிவமைத்திருப்பதுதான் ஹைலைட்.

☒ ஹாலிவுட்டின் அசத்தல் டைரக்டர், நம்மவர் சேகர் கபூர் (எலிசபெத் படத்தை



• தேசிய ரோல் மாடல்!

இயக்கியவர்) அடுத்ததாய் நெல்சன் மண்டேலாவின் வாழ்க்கை வரலாற்றைப் படமெடுக்கிறார். நெல்சன் மண்டேலாவாய் நடிப்பவர் மோர்கன் ஃப்ரீமேன்!

☒ மும்பாய் ஜிம்கானா மைதானத்தில் நடந்த உடல் ஊனமுற்றோருக்கான கிரிக்கெட் போட்டியில் இந்தியா இங்கிலாந்தை வென்றது! (இந்த நியூஸ்... உலகக் கோப்பை ஆடப்போகும் நமது SAURAV & HIS BOYS க்காக!)



• சரிகா (கமலஹாசன்)

☒ இந்திய வம்சாவழியினரான (அமெரிக்க வாழ்) ராஜு நாரிஷெட்டி, யூரோப்பின் பிரபல பத்திரிகையான வால் ஸ்டிரீட் ஜெர்னலிற்கு நிர்வாக ஆசிரியராக நியமிக்கப்பட்டிருக்கிறார். 'அவரால் முடிகிறது என்றால், என்னாலும் முடியும்!' என்பதே இவரது தாரக மந்திரமாம்!

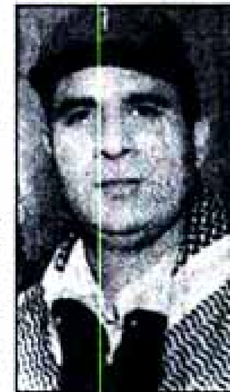
☒ 'புரவோக்' என்ற அமைப்பு சமீபத்தில் சென்னையில் ஒரு ஃபேஷன் ஷோ நடத்தியது. அதில் அந்தப் பெண் கருப்பு உடையில் கலகலப்பாய் நடந்தார். யெஸ்... அவர் சரிகா (கமலஹாசன்)!

☒ இந்த ஆண்டிற்கான தேசிய ரோல் மாடல் விருதை ஜனாதிபதி கையால் பெற்றிருக்கிறார் சென்னையைச் சேர்ந்த ஃபஹ்மீதா காதிர். மனவளம் குன்றிய குழந்தைகளுக்கு வகுப்பு எடுத்துச் சொல்லித் தருவதையே தனது முழு நேரத் தொழிலாகக் கொண்டவர் இவர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. (இவரும் மனவளம் குன்றிய குழந்தையாக இருந்து முன்னேறியவர், நம் மங்கையர் மலரில் கவர் ஸ்டோரி வந்தது நினைவிருக்கலாம்!)

• பாகிஸ்தான் தீவிரவாதிகள்







☒ படத்தில் பார்க்கும் தங்க மீன்கள், சிங்கப்பூரில் நடைபெற்ற சர்வதேச கடிகார நகைக் கண்காட்சியில் வடிவமைக்கப்பட்டது. அதிர்ஷ்டத்தைக் கொண்டு வரும் என்று கருதப்படும்! (ஃபெங்குய் வகையில்) இம் மீன்களின் விலை ரூ. 77 லட்சம்!

☒ முகம் முழுக்கக் கோரமான ஒப்பனையுடன் காட்சி தரும் இவர்கள் நியூசிலாந்தின் பண்டைய போர்க்கலையான ஹாகா (என்ற மரபு சார்ந்தவை பிரதிபலிக்கிறார்கள். இதில் ஹைலைட்டான விஷயமே, வெற்றி பெறுபவருக்குப் பரிசாய்த் தரப்படுவது மானா என்று பெயரிடப்படும் கல்!

தொகுப்பு : **ஆர். சுந்தரவல்லி**



• சேகர் கபூர்



• ராஜு நாரிஷெட்டி

இனி எல்லாமே ஈஸிதான்!

இண்டர்வியூக்குப் போனா இங்கிலீஷ்,
ஈ-மெயில் அனுப்பணும்னா இங்கிலீஷ்,
கம்ப்யூட்டர் கத்துக்கணும்னா இங்கிலீஷ்,
கணவருடன் பார்ட்டிக்குப் போனா இங்கிலீஷ்,
பசங்க படிக்கற ஸ்கூலுக்குப் போனா இங்கிலீஷ்,
எங்கே போனாலும் இங்கிலீஷ்.. இங்கிலீஷ்.. இங்கிலீஷ்!

என்ன... மற்றவர்கள் இங்கிலீஷில் பேசுவதை உங்களால் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது. ஆனால் அவர்களிடம் உங்களால் சகஜமாக இங்கிலீஷில் பேச முடியவில்லை. ஏதாவது தவறாகப் பேசிவிடுவோமோ என்று தயக்கமாக இருக்கிறது!

இதுதானே உங்க ப்ராப்ளம்? NO PROBLEM!

உங்களது ஓய்வு நேரத்தில் தினசரி அரைமணி நேரம் செலவிட்டால் போதும்!

ஸ்பீச் ஜெனரேட்டிங் ஃபார்முலா SGF™ அடிப்படையில் நாங்கள் அமைத்துள்ள ஓர் எளிய பயிற்சியின் மூலம் நீங்கள் ஈஸியாக இங்கிலீஷ் பேசக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

கடந்த **22** ஆண்டுகளில் **15** லட்சத்திற்கும் மேற்பட்டவர்கள் எங்களது ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸின் மூலம் பயனடைந்துள்ளனர்.

வீட்டிலிருந்தபடியே, ஓய்வு நேரத்தில் தினசரி அரைமணி நேரம் செலவிட்டு எங்களது பாடங்களைப் பிராக்டிஸ் செய்தால் போதும். **தயக்கமின்றி இங்கிலீஷ் பேச உங்களால் முடியும்.**

கீழே உள்ள கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து இன்றே அனுப்புங்கள். பாடங்களை V.P.P. மூலம் உங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம். தபால்காரரிடம் **ரூ.395/-** செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்ளவும்.

கோர்ஸ் பாடங்களை தினசரி அரைமணி நேரம் பிராக்டிஸ் செய்து, மடமடவென இங்கிலீஷில் பேச ஆரம்பியுங்கள்.



இதோ கூப்பன்

நானும் விவேகானந்தாவின் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர விரும்புகிறேன். எனக்குப் பாடங்களை V.P.P. மூலம் அனுப்புங்கள். தபால்காரரிடம் **ரூ.395/-** செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

.... பின்கோடு ....

VIVEKANANDA INSTITUTE



EMR

9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை – 600 017.

விவேகானந்தாவின்
ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ்
டிரெயினிங் கோர்ஸ்
இனி தடையேதுமில்லை
இங்கிலீஷ் பேச...

02 / TAM / 03 / NAGA

வாழ மீண்டும் வாய்ப்பு கிடைத்தால்...

வாழ்க்கையின் சந்தோஷங்களைச் சின்னச் சின்ன எரிச்சல்களினால் தொலைத்து விட்டு, நம்மையும், சார்ந்தவரையும் தொல்லைப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிற நாம், வாழ்வுக்கும், சாவுக்கும் இடையே ஊசலாடிக் கொண்டிருந்த மார்பகப் புற்றுநோயாளியான எர்மா பாம்பெக் எழுதிய கவிதையைப் படிப்போமா?

எனக்கு மட்டும் வாழ மீண்டும் வாய்ப்புக் கிடைத்தால்,
என் வீட்டுக் கம்பளம் கறைபடிந்திருந்தாலும், சோபாக்கள் நிறமிழந்திருந்தாலும்
என் நண்பர்களை விருந்துக்கு அழைத்திருப்பேன்;
பளீரென்று மின்னும் வரவேற்பறையில் உட்கார்ந்து, பாப்கார்னை உதிர்த்துத் தின்றிருப்பேன்;
கணப்பு அடுப்பின் சாம்பலை அள்ளாமல் மீண்டும் எரியூட்ட அனுமதித்திருப்பேன்;
தொணதொணவென்று தன் இளமைக்கால நினைவுகளை, பேசிப் பேசி,
தொல்லை கொடுக்கும் தாத்தாவின் அருகமர்ந்து செவிமடுப்பேன்;
புதிதாகச் செய்து கொண்ட தலையலங்காரம் கலையக்கூடாதென்பதற்காக
கடுங்கோடையில் கார் கண்ணாடிகளை ஏற்றிக் கொண்டு செல்ல மாட்டேன்;
உடைகள் கறைபடிகிறதே எனக் கவலைப்படாமல்
புல்வெளியில் குழந்தைகளுடன் உட்கார்ந்து பொழுது போக்குவேன்;
தொ(ல்)லைகாட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்துச் சிரித்து, கண்ணீர் சிந்தாமல்
நிஜக் காட்சிகளைக் கண்டு சிரிப்பேன், சிந்துவேன்;
நானில்லையேல் இவ்வுலகமே இயங்காது என்ற நினைப்பை விட்டொழித்து,
நோயுற்றவுடனே படுக்கையில் வீழ்வேன்;
ஆயுட்காலத்துக்கும் உழைக்கும், அழுக்கே தெரியாது என்பதற்காக,
அலமாரி முழுவதும் ஆடைகள் வாங்கி அடுக்க மாட்டேன்;
என்னுள் ஓர் உயிர் உதித்து வளருகையில்,
ஏனிந்த ஒன்பது மாதச் சுமை? என்று நோகாமல்,
ஆண்டவன் நிகழ்த்தும் அற்புதம் ஒன்றில்
அவருக்குத் துணைபோகிறேன் என மகிழ்வேன்;
ஓடிவந்து அணைத்து முத்தமிடும் மழலைகளை விரட்டி,
நீராடி விட்டு வந்தால்தான் தொடுவேன் எனச் சொல்ல மாட்டேன்;
நிறைய பாசப் பரிமாற்றங்களும், வருத்தம் தெரிவித்தலும் செய்திருப்பேன்;
மொத்தத்தில்,
மீண்டும் ஒருமுறை வாழ வாய்ப்புக் கிடைத்தால்,
ஒவ்வொரு வினாடியையும் ஒட்டுண்ணியாய்ப் பிடித்துக்
கொண்டிருப்பேன்
உண்மையாகவே வாழ்க்கையை உற்றுப்
பார்த்திருப்பேன்,
ஒரு துளியைக் கூடத் திருப்பிக்
கொடுத்திருக்க மாட்டேன்.

தமிழாக்கம் :
சுமித்ரா கல்யாணராமன்.

வேலியில் கிடந்த மந்திரக் கயிறு!



✉ முதல் என்ற சொல்லுக்கு இலக்கணமாக அமைந்து, பெண் இனத்திற்குப் பெருமை சேர்த்த சாதனைப் பெண்மணி ஸ்ரீமதி பத்மா பத்தோபாத்யாயாவின் சரித்திரத்தை அறிய வைத்ததில் நீங்களும் முதன்மையாகத்தான் திகழ்கிறீர்கள். பேட்டியின் கடைசியில் அவர் விடுத்த வேண்டுகோளான, ''அயராமல் உழையுங்கள், மனச்சோர்வடையாமல் உங்கள் தீர்மானத்தை நிறைவேற்றுங்கள்'' என்பது வைர வரிகள்.
இரவாஞ்சேரி,
ச. சித்ரா சத்தியநாதன்.

✉ 'சின்னத்திரை பாடம்தான் கற்பிக்கிறது' என்ற நடிகை வடிவுக்கரசியின் வாதம் முற்றிலும் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாது. நாம் பார்த்து, கேட்டு அனுபவித்த விஷயங்களைச் சின்னத் திரையிலாகட்டும், வெள்ளித் திரையிலாகட்டும் மிகைப்படுத்திக் காட்டும் போதுதான் சமூகத்தில், ஏன்? பல குடும்பங்களில் வில்லங்கமே ஆரம்பமாகிறது என்பது இன்றைய நிதர்சனமான உண்மை.
தோட்டக்குறிச்சி,
கலைச்செல்வி வ[illegible]யாபதி.

✉ ''டி.வி.க்காக புத்தக அலமாரியை மூடி விடாதீர்கள்'' என்ற ஷண்முகசுந்தரத்தின் அறிவுரை, நூற்றில் ஒரு வார்த்தை.
திருநீலக்குடி, மாலதி

✉ வாழ்க்கையில் படிப்பு, பணம், தொழில், பதவி இவற்றை விடக் குடும்பத்தில் ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொண்டு வாழ்வதே மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை என்பதை நன்றாக உணர்த்தியது 'தெளிவு' சிறுகதை.
தொண்டைமாநல்லூர், ரகு.

✉ 'வண்ணக் கோலம் போடலாம்' கட்டுரையில், ஏற்கெனவே தங்கள் கோலப் போட்டியில் நான் கலந்து கொண்டபோது போட்ட கோலத்தின் படம் வந்துள்ளது. மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது. (6-7 ஆண்டுகளுக்கு மேல் ஆகிவிட்டது).ஆனால் அதே கோலத்தைப் பத்திரப்படுத்தி, மறுபடி மங்கையர் மலரில் வந்ததில் ஏக சந்தோஷம்.
காரைக்குடி,
கற்பகம் வேதராமன்.

✉ எங்கள் கல்லூரி நாளில் (1993-ம் ஆண்டு) நாங்கள் தோழிகள் ஐவர் இணைந்து, 'ஃபிரெண்ட்ஸ் சாரி' எடுத்தோம். இதை இன்னும் புதிதாக வைத்துள்ளேன்.
கரூர், ஜெயந்தி ஸ்ரீகல்யாண்.

✉ 'மந்திரித்த எலுமிச்சம் பழம்' பகுதி படித்ததும், எங்கள் வீட்டில் நடந்த ஒரு சம்பவம் நினைவுக்கு வருகிறது. வேலியில் ஒரு கறுப்பு முடிக்கயிறு ஒன்று ஒருநாள் கிடந்தது. அதைப் பார்த்த பக்கத்து வீட்டுப் பெண் மந்திரக் கதையை அவிழ்த்து விட்டாள். எல்லோரும் பயந்து கொண்டே இருந்தோம். பிறகு கொஞ்ச நாள் கழித்துத்தான் தெரிந்தது அது வீட்டிற்கு வந்த விருந்தாளி ஒருவரின் சாமிக் கயிறு என்பது. அந்தளவுக்கு மீடியாக்கள் மக்களை, குறிப்பாக, பெண் பிள்ளைகளை பயமுறுத்தி வைத்துள்ளது.
திருவாரூர், டி. சாந்தி.

✉ வாஸந்தியின் 'நிறைய சிநேகிதிகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்' என்கிற வரிகள், எங்களுக்கு ஒரு அருமையான அறிவுரை. ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்ய மனதில் உறுதி செய்து கொண்டேன்.
பெங்களூர் - 19, டி. மல்லிகா தேவி.

✉ மஞ்சுளா ரமேஷ் எழுதியபடி உற்சாக 'டானிக் மனிதர்கள்' நாட்டில், வீட்டில் நிறையத் தேவைதான். தெருவில் வேடிக்கைக் காட்டும் கூத்தாடி கும்பலைப் பார்த்து "ஜோராகக் கை தட்டு" என்பான். அந்த வாசகம் அவனுக்குத் தேவை - அது ஓர் டானிக். பாட்டுக் கச்சேரி செய்பவர்கள் ஜனங்களின் கரகோஷத்தை எதிர்பார்க்கிறார்கள். கரத்தின்றி தூங்கி வழிந்தால் பாடுபவர்களுக்கும் பாட்டில் கரத்து ஏற்படாது... எடுபடாது.

சதா அழுது, பிரச்னைகள், கவலைகள், அழுகைகள் எனக் கிடந்தால் வீடும், நாடும் நன்றாக இருக்காது என்பது உண்மை.
சென்னை - 59, லட்சுமி சந்தானம்.

சில காயில்கள் இரவு முழுவதும் எரிகின்றன. ஆனால் அவற்றின் புகை அறையின் மூலைமுடுக்கெல்லாம் சென்றடைகிறதா ?

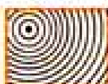
ஜோதி லேபோரட்டரீஸ் அறிமுகப்படுத்துகிறது.



ரெட் ஜையண்ட் சைக்ளோத்ரின் காயில்
மூலைமுடுக்கெல்லாம் பரவி பாதுகாப்பளிக்க.

Central Insecticide Board





மாக்ஸோவின் புதிய ரெட் ஜையண்ட் சைக்ளோத்ரின் காயில் இரவு முழுவதும் நீடித்து செயல்படுவதோடு இதன் சுருள் சுருளான இயக்கம் அறையின் மூலைமுடுக்கெல்லாம் பரவுகிறது. எனவே, நீங்கள் இரவு முழுவதும் அமைதியாகத் தூங்கலாம்.



மூலைமுடுக்கெல்லாம் பாதுகாப்பு

From the house of Jyothy Laboratories Ltd.

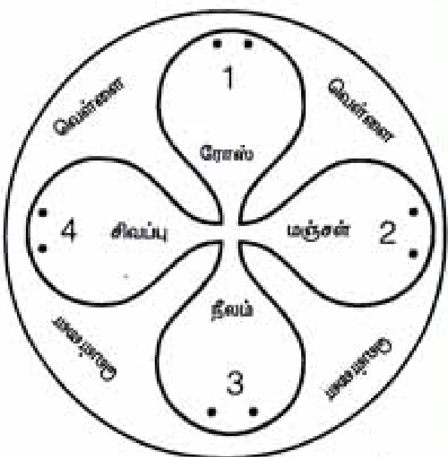
குறிப்பிட்ட ஒரு டிசைனுக்குள் ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட கலர்கள் போடுவது சாத்தியமா? என்று கேட்டதால்! (சென்ற இதழ் "வண்ணக் கோலம் போடலாம்" - பக். 29) எனது பதில் :

முடியும். எத்தனை கலர்கள் வேண்டுமானாலும் ஒரு டிசைனுக்கு உள்ளேயே போட முடியும்.

ரொம்ப சிம்பிள். உதாரணமாக படத்திலுள்ள பூவின் நாலு இதழ்களும் நாலு நிறங்களில் வர வேண்டுமா?

1. சார்ட் பேப்பரில் பூவைக் கத்தரித்த பின் நாலு இதழ்களையும் தனித்தனியாக வெட்டி, ஒவ்வொரு இதழிலும் இரண்டு குண்டூசிகளைப் பொருத்திக் கொள்ளவும்.

2. காஸ்கட் வட்டத்திற்குள் டீ வடிகட்டியின்



அச்சு ரங்கோலி

- ஒரு விளக்கம்

உதவியால் ரோஸ் கலரைத் தூவி, ஒரு இதழை (எண் 1) வைக்கவும். இதனைச் சுற்றி

3. மஞ்சள் கலர்ப் பொடியைத் தூவி விட்டு (எண் 2) அடுத்த இதழை அதன் பக்கத்தில் பொருத்தவும். அடுத்து,

4. நீலநிறத்தை பரவலாகத் தூவி (எண் 3) மூன்றாவது இதழை வைக்கவும். கடைசியாக -

5. இதைச் சுற்றி சிவப்பு நிறத்தைத் தூவி (எண் 4) கடைசி இதழை வைக்கவும்.

இனி - கடைசியாக

இந்தக் கலர்ப் பொடிகளை மறைக்கும்படி பரவலாக மைதா அல்லது ப்ரெஞ்ச் சாக் பவுடரைத் தூவி விடவும்.

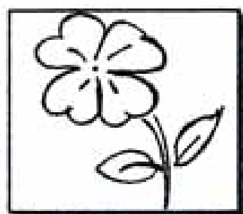
அவ்வளவுதான். இப்போது குண்டூசிகளைப் பிடித்து ஒவ்வொரு பேப்பர் இதழையும் எடுங்கள்.

அட! அச்சடித்தாற்போல, வெள்ளைப் பின்னணியில் நாலு வண்ண இதழ்களுடன் பூ!

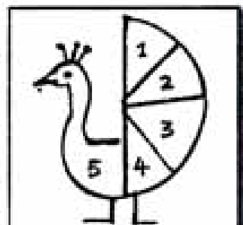
அவ்வளவுதான்!

பூவுடன், பச்சை நிறத்தில் இலைகளா? இதே போல பூ தனியாகவும், இலைப் பகுதிகள் தனியாகவும், வெட்டியெடுத்துப் போட வேண்டியதுதான்.

மயில் நீளம், தோகை பல நிறங்களா? உடம்பு பகுதியைத் தனியாகவும், தோகைப் பகுதிகளைத் தனியாகவும் வெட்டி, முன் சொன்னதைப் போல, போட வேண்டியது தான்!



அதிகப்படியாகத் தேவை - குண்டூசிகளும் பொறுமையும் தான்! நடுவில் இலை நரம்புகள், கோடுகள் இவைகளை கோல மாவில் லேசாக டச்-அப் செய்து விட்டால் அட்டகாசம்!



குறிப்பு : ஒவ்வொரு கலர்ப் பொடி தூவும் போதும், முதலில் தூவிய கலரை மறைக்கும்படி அடுத்த கலர் தூவ வேண்டும். இது முக்கியம்.

ஆரம்பத்தில் இப்படி வட்டம் முழுவதும் கலர்ப் பொடி தூவினாலும், நாளாவட்டத்தில் பழக்கத்தில் எந்த இடத்துக்கு எந்த நிறம் தேவையோ, அந்த இடத்தில் மட்டும் தூவி, பேப்பர் டிசைனால் மறைத்து, கடைசியாக இவை அத்தனை அதிகப்படி நிறங்களையும் மைதா (அல்லது வேறு கலர் கொண்டு) பேக்ரவுண்டினால் மூடும் லாவகம், கைநேர்த்தி தானாக வந்து விடும். இதனால் கலர்ப் பொடி வீணாகாது.

— எஸ். பட்டம்மா.

சென்னையின் பிரபல மாடல் மேதாவுக்கு ஏழு வருஷத்துக்கு முன்பு பதிமூன்று வயது. மிஸ் சென்னை 2000 அவர். சென்ற வருடம் மிஸ் இந்தியா போட்டியில் பங்கேற்கத் தேர்வு செய்யப்பட்ட அவர், பெற்று வந்தது பெமினா மிஸ் இந்தியா சைபர் குயின் என்ற பட்டம்.

மேதாவுக்கு நிறையப் பேசுவது பிடிக்கும். நிறையச் சிரிப்பது பிடிக்கும். டாப்ஹில் பிகர் லிப்ஸ்டிக் பிடிக்கும். ஸிஏ நெயில் பாலீஷ் பிடிக்கும். மாடல் ஜான் ஆப்ரகாம், ஆர்யன் வைத் பிடிக்கும். கோல்ட் காப்பி பிடிக்கும். காதல்

"இப்ப எத்திராஜ்ல பிபிஏ பண்றேன். மாடல் ஆனது ரொம்ப யதேச்சையா நடந்தது. அப்ப ஸ்கூல்ல படிக்கறப்ப நான் ரொம்ப கூச்சம். ஸ்டேஜ் பக்கம் வர மாட்டேன். சின்னதா அறிவிப்பு செய்தா கூட, ரூமுக்குள்ள இருக்கிற மைக்லதான் பேசுவேன். ஒரு தடவை என்னோட பெஸ்ட் ஃபிரெண்டு வீட்டுக்கு ஃபோன் பண்ணி,

"இன்னைக்கு சாயந்திரம் ஒரு அழகிப் போட்டி இருக்கு. நான் உன்னோட பேரைக் கொடுத்திருக்கேன். நீ கண்டிப்பா கலந்துக் கணும்'' அப்படின்னு சொன்னா. அந்த டைட்டில் பேரு மிஸ் சூப்பர் மாடல்.

வீட்ல, "அதெல்லாம் வேணாம். உனக் கெதுக்கு? சும்மா இரு''ன்னாங்க. நான், ''ப்ளீஸ்மா. ப்ளீஸ்மா''ன்னு சொன்னேன். அப்பா, "சரி போறதுன்னா போ''ன்னாரு.

போட்டில நாற்பது பெண்கள். நான் மட்டும்தான் ஸ்கூல்ல படிக்கறப் பொண்ணு. மத்தவங்க எல்லாம் காலேஜ். நான் கேட் வாக் எல்லாம் பண்ணதில்லை. எப்பவுமே மியூசிக் பிடிக்கும். அந்த பீட்டை வச்சுக்கிட்டு நான் பாட்டுக்கு சிரிச்சுக்கிட்டே, ஒரு மாதிரி சின்க்கரனைஸ் பண்ணி நடந்தேன். கேள்வி கேட்டாங்க. ரவுண்ட் முடிஞ்சு, ரவுண்ட் முடிஞ்சு பாத்தா நான் ஃபைனலுக்கு வந்து நிக்கறேன்.





அழகாக இருப்பது என்னோட தொழில்!

பிடிக்கும். கமல்ஹாஸன பிடிக்கும். ஹர்டில்ஸ் பிடிக்கும். ஹைஜம்ப் பிடிக்கும். புதுசா டென்னிஸ் பிடிக்கும்!

எல்லாம் சரி... ஏதோ உங்க கண்ணுல குறையுதே என்று 'சும்மா... சும்மா' பண்ணினால், கண் 'மை என்று, கோபிக்காமல் சிமிட்டுகிறார். அழகு என்பது தன்னம்பிக்கை என்று வருணிக்கும் மேதாவின் அனுபவங்களிலிருந்து....



'என்னய்யா இது பயங்கர லக்கா இருக்கே'ன்னு நினைச்சுக்கிட்டு நின்னேன். கடைசிக் கேள்வி எல்லோருக்கும் பொதுவானது. "யார் உங்களுக்கு ரோல்? ஏன் அவங்களை ரோல் மாடலா நினைக்கறீங்க?"

"இதுதான் கேள்வி... நான் சரி ஐஸ்வர்யா ராய் சொல்லலாம்னு நினைச்சேன். முதல் முதலா இண்டியால இருந்து மிஸ்வேர்ல்ட் ஆனாங்கன்னு பதில் சொல்லலாம்னு நினைச்சா, முன்னால போன பொண்ணு



அவங்க பேரைச் சொல்லிடுச்சு. சரி, சுஷ்மிதா சென் சொல்லலாம்னு நினைச்சா அதையும் யாரோ சொல்லிட்டாங்க. அம்மான்னு சொல்லலாம்னு பாத்தா, அதையும் யாரோ சொல்லிட்டாங்க.

எனக்கு ஒரே யோசனை. என் முறை வந்தப்போ, டக்குனு இளவரசி டயானான்னு சொன்னேன். ஏன்னு கேட்டாங்க. அவங்க சூப்பர் மாடல் இல்லை. ஆனா உலகத்திலேயே அதிகமா ஃபோட்டோ எடுக்கப்பட்ட பெண் அவங்கதான். ஸ்டன்னிங் பியூட்டி. ஏழைகளுக்கு உதவறாங்க. குழந்தைகளைப் பத்திக் கவலைப் படறாங்கன்னு சொன்னேன். மேதாதான் 'வின்னர்'னு சொன்னப்ப ரியலி சர்ப்ரைஸ். அப்பத்தான் மாடலிங் ஆரம்பிச்சது.

அந்த ஷோல ரெண்டு மூணு ஃபேஷன் டிசைனர்ஸ் இருந்தாங்க. கோ ஆர்டினேட்டர்ஸ் இருந்தாங்க. பார்த்துட்டு, சரி, பண்றயான்னு கேட்டாங்க. ஐ செட் ஓ.கே. அப்புறம் அங்கிருந்து நிறைய தூரம் வந்தாச்சு. ஏழு வருஷமா மாடலிங் பண்றேன். டெலிவிஷன் சான்ஸ், இன்னொரு பியூட்டி காம்படிஷன் மூலமாதான் வந்தது. அதுக்கு அபஸ்வரம் ராம்ஜி சார் நடுவரா்க வந்திருந்தார். நான் ஜெயிச்சு, இரவுனிங்கெல்லாம் முடிஞ்சப்புறம் அவர் டி.வி.க்குக் கேட்டப்ப.. சரி பண்ணா என்னன்னு, ஓகே சொன்னேன். எல்லா சானல்லயும் போய் வந்தாச்சு. இப்ப ரொம்ப கலாட்டா பண்றது "சும்மா... சும்மா..."

இதுவரைக்கும் இருநூறுக்கும் மேல ஃபேஷன் ஷோ பண்ணியிருக்கேன்.



இப்ப பார்த்தீங்கன்னா பாம்பேக்குப் பறக்க றேன். டெல்லிக்குப் பறக்கறேன். கொழும்பு, சிங்கப்பூர்னு வெளிநாடெல்லாம் கூடப் போய் ஷோ பண்றேன். அப்கோர்ஸ் சென்னையிலும்.

இப்ப இருக்கற யங் பீப்பிள் பாஷன் கான்ஷியஸா இருக்காங்க. எங்கம்மா காலத்துல பேண்ட் எல்லாம் போட்டுக்கிட்டுப் போனா, அப்படிப் பார்ப்பாங்க. இப்ப எல்லாமே ஈஸியா போட்டுக்கறாங்க. டீ.வி. மாதிரி மீடியாக்கள் அவ்வளவு இன்புளுயன்ஸ் பண்ணுது. அந்த மென்ட்டல் எக்ஸ்போஷர் இருக்கறதுனால, எல்லோரும் பார்க்க அழகா இருக்க விரும்பறாங்க. அதுக்கு ஃபாஷன் ஷோ அடித் தளம் அமைச்சுக் கொடுக்குது.

லேட்டஸ்ட்டா இருக்கற விஷயங்களை, என்னை மாதிரி மாடல்ஸ் உடனே உடனே மக்கள்கிட்டே கொண்டு போறோம். அழகான ஒரு விஷயத்தைப் பயன்படுத்தி, மத்தவங்க அழகா மாறுவதற்கு இது பயன்படுது. அந்த அழகான விஷயத்தைக் கொண்டு போறவங்க அழகா இருந்தாத்தானே, பாக்கறவங்களுக்கு ஒரு கான்ஃபிடன்ஸ் வரும்? அதனால நான் அழகா இருக்கேன். அழகா இருப்பது என்னோட தொழில்...

டீ.வி.ல பண்றதை விட, ஸ்டேஜ்ல மாடல் பண்றதைத்தான் நான் ரொம்ப விரும்பறேன். ஏன்னா, ஸ்டேஜ்ல இம்மீடியட் ரெஸ்பான்ஸ். நேரடிப் போட்டி. அந்த நிமிஷம் நீங்க அற்புதமா இருக்கணும். அந்த உடையில பார்க்கும் போது பாக்கறவங்க கண்ணு மின்னணும். நேருக்கு நேரா கிடைக்கிற அந்த அனுபவம், என்னோட தன்னம்பிக்கையை அதிகமாக்குது. அந்த நேரத்து மேதாவை நான் ரொம்பக் காதலிக்கிறேன்.

அல்டிமேட்டா மாடலிங்ல என்னோட கனவு, பாரிஸ் ஷோல நான் நடக்கறதுதான். பாரிஸ்தான் உலகத்திலேயே நம்பர் ஒன் மாடலிங் ப்ளேஸ். பாரிஸ் ஷோல எல்லா டிஸைனரும் பண்றாங்க. ப்ளஸ், நீங்க பாக்கற ஏடாகூட ஷோவும் நடக்குது. பிக்னி போட்டுக் கிட்டு, எஃப் டீ.வி.ல அதை மட்டும் திரும்பத் திரும்பக் காட்டறாங்க. அது இல்ல நான் சொல்ற பாரிஸ் ஷோ. வேர்ல்ட் பெஸ்ட் டிஸைனர்ஸ் காஸ்ட்யூம் அங்க வருது.

நாம பெமினா, காஸ்மோபாலிடன் மாதிரி புக்ஸ்ல பார்த்தா, ஏய், அந்த டிஸைன் நல்லா இருக்கு, டிஸைனர் கிட்டே போய் தச்சுக் கணும்னு நினைக்கறோமில்லையா? அந்த டிஸைன் எங்கிருந்து வருது? பாரிஸ்ல இருந்து தான். அதுதான் அங்க நடக்க ஆசை. ஹை பாஷன்.

சென்னையில ஆண் மாடலே இல்லை. ஆனா அழகா பசங்க இருக்காங்க. ஏன் மாடலுக்கு வரமாட்டேங்கறாங்கன்னு தெரியலை. இதனால் சகலமானவர்களுக்கும் தெரிவிப்பது என்னவென்றால், ஆண்களே, மாடலிங் பக்கம் வாங்க.. வி நீட் கைஸ்...

புதுசா மாடலிங் பண்ண வர்றவங்களுக்கு நான் சொல்ல விரும்பறது ரொம்ப சிம்பிள். உங்க மேல நீங்க நம்பிக்கை வையுங்க. சிரிச்சிட்டே இருங்க. உங்களை அந்தச் சிரிப்பு ரொம்ப ரொம்ப அழகாக்கிக்கிட்டே இருக்கும். இது வந்து ஹைலி க்ளாமரஸ் பீல்ட். நிறைய இடங்களுக்குப் போக வேண்டியிருக்கும் பல பார்ட்டிகளுக்கு இன்வைட் பண்ணுவாங்க. கோ... என்ஜாய்... ஆனா குடிக்கப் பழகாதீங்க. வேற எந்தக் கெட்ட பழக்கத்தையும் கத்துக் கிட்டு வராதீங்க. இட் ஜஸ்ட் கில்ஸ் யு...

நீங்க, கடவுள் இந்தப் பூமிக்குக் கொடுத்த அழகான கிஃப்ட். உங்களை எந்த மயக்கத்திலயும் அழிச்சுக்காதீங்க. கர்வம் வேண்டவே வேண்டாம். சாதாரணமான நேரத்துல யாருய்யா உங்களைப் பாக்கப் போறா?' மாடல் பண்ணும் போது மேக்கப் போடுங்க. வீட்ல காப்பி குடிக்கும் போதும் மேக்கப்ல இருந்தா உங்க ஸ்கின் சீக்கிரத்துல காலி. அலட்டாம இருந்தாலே அழகு அதிகமாயிடும். நிறையத் தண்ணி குடிங்க. தினமும் லைட் எக்ஸர்ஸைஸ். இல்ல குட்டி குட்டி ஜாக். எப்பவுமே சிரிச்சுக் கிட்டு கிலுகிலுன்னு இருங்கப்பா. சீக்கிரம் ஜெயிச்சுடலாம்.

— வஸந்த் செந்தில்

அட்டையில் : மேதா

சிங்கப்பூரில் அவல்பொரி கிடைக்கவில்லை என்று ஒரு சகோதரி எழுதியிருந்தார். லிட்டில் இந்தியா என்ற பகுதியில் தமிழ்க் கடைகள் உள்ளன. தமிழ்நாட்டில் கிடைக்காத பொருட்கள் கூட இங்கு கிடைக்கின்றன. அங்கு மணல், உமி இல்லாத சுத்தமான அவல் பொரி கிடைக்கிறது.

- பிரபா முத்துக்குமாரசாமி.



இதோ! அடர்த்தியான ஆரோக்கியமான கூந்தலை நிஜமாகவே அளிக்கும் சாந்திக் ஆயுர்வேத ஹேர் ஆயில்!

1 பொடுகு, அரிப்பு ஆகியவற்றை நீக்கும் மூலிகை சக்தி.

2 புதிய முடிக்கற்றைகள் சுருண்டு வளருவதைக் காண்பீர்கள்.



3 சாந்திக் ஹேர் டானிக் உங்கள் கூந்தலுக்கு சத்துணவு. ஆகவே கூந்தல் நீண்டு வளர்ந்திடும்.

4 புதிய முடிக்கற்றைகள் தோன்றுவதோடு முடி கொட்டுவதும் நிற்பதால் கூந்தல் அடர்த்தியாகும்.



100மி. பாட்டில் விலை ரூ.35/-

உங்கள் கூந்தல் வளர்ச்சிக்கான மூலிகைகள் சரியான அளவுகளில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன — உபயோகித்துதான் பாருங்களேன்!

Chanthik
AYURVEDIC HAIR OIL

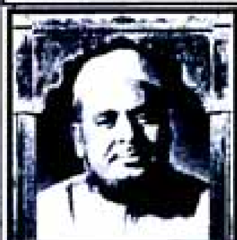
சாந்திக் ஆயுர்வேதிக் ஹேர் ஆயில் தமிழ்நாடு, கேரளா, கர்நாடகாவில் சூப்பர் மார்க்கெட் (உதாரணம் நீல்கிரீஸ்) பேன்சி ஸ்டோர்களில் கிடைக்கும். கிடைக்கும் இடம் சில: சென்னை: ... கோவை: ... சேலம்: ...-266749 திருச்சி: ...-766710, ... மதுரை: தனலக்ஷ்மி & கோ-621421 பாண்டிச்சேரி: ஜெயா எம்போரியம்-338271 தூத்துக்குடி-328848 திருநெல்வேலி-322330 கும்பகோணம்: ...-424678

தயாரிப்பாளர்: ... 46, ... ரோடு, சென்னை-600 017, போன்: 8144790 — சாந்திக் ஆயுர்வேத மருந்து

ஆன்மீக உலகில் ஓர் அற்புதம்!

ஆன்ம சக்தியை அழித்து, அறிவின் திறனை குறைத்து, மனவலிமையை தகர்த்து, நிம்மதியைக் குலைத்து, வலிவை பாழாக்கி, ஆரோக்யத்தைக் குறைத்து, குடும்பத்தில் குழப்பம், தொழிலில் நஷ்டம், உத்தியோகத்தில் பிரச்சனை, கல்வியில் தோல்வி, காதலில் வீழ்ச்சி போன்ற காரியங்களை பில்லி, சூன்யம், ஏவல் இவற்றால் தீமை உண்டாகின்றன.

விண் மட்டும் விஞ்ஞானம் வளர்ந்த போதும், இவைகளுக்குத் தீர்வு அருள் மறையில் மாத்திரமுண்டு. இந்தக் குறைகளை நீக்கி எல்லாத் துறையிலும் வெற்றி பெறச் செய்கிறார் மாபெரும் தவச்சீலர் மறையகம் பாபா. உடனே அணுக வேண்டிய முகவரி



அருள்

மறையகம்

1 B, மகாலட்சுமி அப்பார்ட்மெண்ட், நெ. 3, அப்துல் ரசாக் தெரு, நூர்ஜஹான் தியேட்டர் எதிரில்(தற்போது ராஜ் தியேட்டர் என்று பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது), சைதாப்பேட்டை, சென்னை — 600 015. தொலைபேசி : 435 1190, 433 2047
செல்போன் : 98410 13134

குறிப்பு : வெளியூர், வெளிநாடுகளில் வசிப்பவர்கள் தங்கள் பிரச்சினை தீர்க்க தங்கள் பெயர், தங்கள் தாயார் பெயருடன் தங்கள் பிரச்சினைகளை எழுதி, ரூ. 10 (அ) அதற்கான அஞ்சல் தலையுடன் அனுப்பி வைத்து ஆலோசனை பெறவும்.



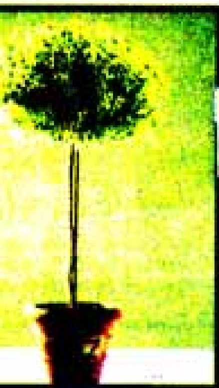
சில வகை மூலிகைகளின் மூலம் வீட்டிலிருந்தபடியே பெறக்கூடிய சில சிகிச்சை வழிவகைகளை அத்துறை வல்லுனர்கள் கூறுகிறார்கள்...



மூலிகை அழகு

பேராசிரியர் டாக்டர். திரு. ஹக்கீம் சையத் கலிஃபதுல்லா (யுனானி வைத்திய நிபுணர்)

"'மூடி உதிர்வுக்கு' மிக முக்கியக் காரணம் தலைப்பகுதியில் ஏற்படும் வறட்சி. இரண்டாவது காரணம் தலைப்பகுதியில் இருக்கும் ஈரம். தலை 'புஷ்'யாக இருக்க வேண்டு



மென எண்ணெய் தடவுவதைத் தவிர்ப்பதால்தான் பெரும்பாலும் வறட்சி ஏற்படுகிறது. இது போன்று உள்ள வறட்சியும், உஷ்ணமும் மாற, அரைக்கிரை அல்லது நெல்லிக்காய்ச்சாறு சேர்த்துக் காய்ச்சிய நல்லெண்ணெயைத் தலையில் தேய்த்து, வாரம் இரண்டு முறை தலைக்குக் குளிக்கலாம்.

சீயக்காய்ப் பொடியை நாமே அரைத்து வைத்துக் கொள்வதுதான் நல்லது. சீயக்காய், வெந்தயம், பச்சைப்பயறு, கொள்ளு போன்றவைகளுடன் உலர்ந்த செம்பருத்தி, ஆவாரம்பூ போன்றவைகளைக் கலந்து, அரைத்து வைத்துக் கொள்ளலாம். இவைகளுடன் கருவேப்பிலை, வேப்பிலை போன்றவைகளையும் காயவைத்து, சேர்த்து அரைக்கலாம். மிகவும் குளிர்ந்த உடல் வாகு என்றால், பாதாம் பருப்புச் சேர்த்துக் காய்ச்சிய எண்ணெயைத் தேய்த்து, அதிகம் ஊறாமல் தலைகுளித்து, குளித்தவுடன் தலைக்குச் சாம்பிராணி போடலாம்.

ஈரத்தலையை அப்படியே வாருவதோ, பின்னுவதோ கூடாது. இதனால் உடல் ஆரோக்கியமும் கெடும், தலைமுடியும் உதிரும்.

செம்பருத்தி இலையை நன்கு அரைத்துத் தலைமுடியில் அதன் வேர்க்கால்களில் படும்படித் தடவி, 15 நிமிடம் வரை ஊறவிட்டுத் தலையை அலச, 'ஷேம்ப்பூ' போட்டது போல தலைமுடி பளபளக்கும், முடியும் உதிராது.

"சீயக்காய்ப் பொடி அலர்ஜி என்பவர்கள், பயிறு மாவு தேய்த்துக் குளிக்கலாம். அல்லது பொன்னாவங் கொட்டையை (நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) வாங்கி, அதைத் தூளாக உடைத்துத் தண்ணீரில் போட்டு ஊறவைத்து, தலையை அலசலாம்.

கண்கள் பளபளப்புப் பெற 'தேயிலை' ஒத்தடம் தரலாம். தேயிலையைத் துணியில் கட்டி, அதைக் கொதிக்கும் நீரில் போட்டு எடுத்து, ஆறவைத்து



பின்பு, கண்களை மூடி அதன் மீது மாற்றி மாற்றி வைத்து ஒத்தடம் தரலாம். தொடர்ந்து இதைச் சில நாட்கள் செய்து வர, பலன் தெரியும்.

கண்களின் கீழே ஏற்படும் கருவளையத்திற்கு மிக முக்கியக் காரணம் குடலில் ஏற்படும் உஷ்ணம். அதிகமான பச்சைக் காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்களை உணவில் சேர்த்துக் கை+கால் நகங்களை 10 நிமிடங்கள் வைத்திருக்க வேண்டும். தொடர்ந்து இப்படிச் செய்து வர, நகங்கள் உடைவதும், நகங்களில் ஒட்டை விழுவதும் தவிர்க்கப்படும்.

நகங்களை வெட்டுமுன்பு, சிறிதளவு தேங்காய் எண்ணெயைத் தடவி சிறிது நேரம் அப்படியே விட்ட பின்பு வெட்டினால், விரும்பும் வடிவத்தில் நகங்களை வெட்டிக் கொள்ள முடியும்.

உதடுகளில் ஏற்படும் வெடிப்புகள் குணமாக வெண்ணெய் தடவுவது பலன் தரும்.

மஞ்சள் தூளை நீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து ஆவி பிடித்து வர கரும் புள்ளிகள் காணாமல் போகும்.



சித்தமருத்துவ நிபுணர் டாக்டர் திரு. எம். சபாபதி

1. வீக்கம் - கட்டிகள் உள்ள இடத்தை இரவு நேரங்களில் சோப்புப் போட்டுக் கழுவி விட்டு, கருஞ்சீரக எண்ணெயைப் பூசி, லேசாகத் தேய்த்து, மறுநாள் காலை வரை அப்படியே விட வேண்டும். இதே போல தொடர்ந்து பல நாட்கள் செய்து வர பலன் தெரியும்.

2. தலைமுடி கருமையாகவும் இந்த எண்ணெயைத் தலையில் பூசி வரலாம்.

3. கடலை மாவு, பாலின் மீது படியும் பாலாடை, எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து, தினமும் கைகளில் பூசி வர நாளடைவில் அவை பட்டுப் போன்ற மென்மை பெறும்.

4. சாதிக்காய், மிளகு, சந்தனம் - மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து 'மை'யாக அரைத்து, பருக்களின் மீது தொடர்ந்து தடவி வர முகப்பருக்கள் உலர்ந்து, உதிர்ந்து போகும்.

5. மிளகுத் தூள், உப்பு, சிறிய வெங்காயம் சேர்த்து அரைத்துத் தலையில் ஏற்படும் புழுவெட்டிற்குத் தடவி வர, அந்தப்

கொள்வதுடன், பாதாம் எண்ணெயில் மஞ்சள் தூள் கலந்து பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ள பகுதிகளில் தடவி, மஸாஜ் செய்ய பலன் விரைவில் தெரியும்.

வெயிலில் அலைவதனால் இழந்து விட்ட நிறத்தை மீண்டும் பெற்றுத் தரும் திறன் வெள்ளரிச் சாற்றுக்கு உண்டு.

முகப்பரு ஏற்படாது தவிர்க்க, முதலில் மலச் சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தவல்ல நெல்லிக்காய், கடுக்காய் போன்ற லேகியங்கள் எடுத்துக் கொள்ளலாம். சந்தனம் தடவி வர, பருக்கள் மறையும். முகத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பொறுக்கக்கூடிய சூடான நீரில், சில துளிகள் ஆலிவ் எண்ணெயை விட்டு அதில்



பாதிப்பு கட்டுப்பட்டு முடி வளரும்.

6. சோற்றுக்கற்றாழை மடலின் மேலுள்ள கனமான தோலைச் சீவி, உள்ளே உள்ள கண்ணாடி போன்ற பளபளப்பான சதைப் பகுதியை எடுத்து, ஒரு ரூபாய் கனத்தில் ஒரு விரல் கணு அளவு துண்டு வெட்டி எடுத்து, இரவு தூங்கும் போது கண்களின் மீது வைத்துக் கட்டிக் கொண்டு படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் 3 நாட்கள் செய்து வர கண்கள் பளபளப்பான அழகு பெறும். கண்களின் களைப்பும், சிவப்பும், உஷ்ணமும் மாறி விடும்.

7. அரைத்த வேப்பிலை, தயிர், எலுமிச்சை சாறு போன்றவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை, வாரம் ஒருமுறை, தலையில் தேய்த்து ஒரு மணி நேரம் வரை ஊறி, பின்பு தலையை அலச தலைப் பொடுகு குணமாகும். சைனஸ் தொல்லை உள்ளவர்கள் அதிக நேரம் ஊற வேண்டாம்.

8. உருளைக்கிழங்கு, பீட்ரூட், வெள்ளரி, திராட்சை, தர்பூசணி, பப்பாளி ஆகியவைகளின் சாறு எடுத்து ஒன்றாகக் கலந்து குடித்து வர பருக்கள் கட்டுப்படும்.

9. சருமத்தின் உலர்ந்த தன்மையும், கடினமும், சொரசொரப்பும் மாறி மென்மை பெற, வெந்தயப் பொடியைக் குழைத்து சருமத்தில் தடவி வரலாம்.

10. முட்டையின் வெண் கருவை நன்கு அடித்து, முகத்தில் மெல்லிய இழை போல போட்டு 30 நிமிடங்கள் கழித்து குளிர்ந்த நீரால் கழுவ வேண்டும். இவ்வாறு செய்து வர, முகச்சுருக்கங்களைக் கட்டுப்படுத்தி முகத்தைப் பளபளப்பாக்கும்.

11. முட்டையின் மஞ்சள் கரு, உலர்வகை தலைமுடிக்கு இயற்கையான நல்ல கண்டிஷனர்.

12. சாதாரணமாக சருமத்தைப் பராமரிக்க சந்தனப்பவுடர், உலர்ந்த ரோஜா இதழ்களின் பொடி, ஓட்ஸ் மாவு மூன்றையும் சம அளவு எடுத்துப் பாலுடன் கலந்து, தடவி, 15 நிமிடம் வரை ஊறி பின்பு கழுவலாம்.

உலர்வகை சருமத்திற்கு : பச்சைப்பயறு மாவு, வெந்தயப் பொடி, துளசி பவுடர், ரோஜா இதழ்கள், கோதுமைப் புல், சம அளவு எடுத்துப் பாலேடுடன் கலந்து சருமத்தில் தடவி வர சருமம் பளபளப்பாகும்.

எண்ணெய்ப் பசை உள்ள சருமத்திற்கு :

அரிசி மாவு, தனியாப் பொடி, வேப்பிலைப் பொடி, சந்தனப் பொடி ஆகியவைகளைச் சம அளவு எடுத்துத் தண்ணீரில் கலந்து பூசி வரலாம்.

தொகுப்பு : டி. ஸ்ரீவித்யா



செலவில்லாத அழகு!



ஒட்டிய கன்னம், மாம்பழக் கதுப்புகள் போல் மாறவேண்டுமா? காலையில் எழுந்து பல் தேய்த்ததும், சுத்தமான தண்ணீரை வாய் நிறைய வைத்துக் கொப்பளித்தபடியே (துப்பி விட வேண்டாம்!) வாசல் தெளிப்பது, கோலம் போடுவது போன்ற மற்ற காலை வேலைகளைப் பாருங்கள். முடிந்த அளவு நேரம் வைத்திருந்து பிறகு துப்பி விட்டு வாய்க் கொப்பளியுங்கள். மாலையிலோ, இரவு படுக்கப் போகும் முன்போ மீண்டும் ஒருமுறை இதே போலச் செய்து வாருங்கள் போதும்.

கன்னங்கள் மினுமினுவென புதுப்பொலிவு பெறுவது மட்டுமல்ல, வாயும் பல்லும் கூட பளிச்!

மற்ற வேலைகளுக்கு இடைஞ்சலில்லாத பயிற்சி என்பதால் இதற்கென தனியாக நேரம் ஒதுக்க வேண்டியதில்லை.

- எஸ். பட்டம்மா

சற்றே திரும்பி கடந்து சென்ற 2002ம் ஆண்டு நடந்தவைகளை நினைக்கலாமா? கீழ்க்கண்ட கேள்விகளுக்கு விடை தெரிகிறதா என்று பாருங்கள்.



போன வருஷம் என்னாச்சு?



1. தமிழகத்திலிருந்து சென்று, இந்தியாவிற்கே பெருமை சேர்த்துக் கொண்டிருக்கும் நமது ஜனாதிபதி, என்று பொறுப்பேற்றார்?

2. குஜராத்தில் மதக் கலவரம் வெடிக்க அடித்தளமாய் அமைந்த ரயிலுக்குத் தீ வைப்பு சம்பவம், குஜராத்தில் நடந்த ரயில் நிலையத்தின் பெயர் என்ன?

3. சென்னைப் புறநகர் பகுதியிலுள்ள வண்டலூர் மிருகக் காட்சி சாலையிலிருந்து தப்பி, பிறகு அகப்பட்டதாய் சொல்லப்பட்டது புலியா? சிறுத்தையா?

4. பொடா சட்டத்தின் கீழ் கைது செய்யப்பட்ட இரண்டு தலைவர்களின் பெயர் ப்ளீஸ்!

5. கடந்த ஆண்டு விண்ணில் நடந்த அதிசயமாய், மே 14 – ந் தேதி எத்தனை கிரகங்கள் ஒரே நேர்க்கோட்டில் அணிவகுத்து நின்றன?

6. பஞ்சாப் மாநிலத்தில் லஞ்ச ஒழிப்பு போலீசாரின் சோதனையில் சிக்கிய (லாக்கர் முழுக்க பணம் 100 கோடி) அதிகாரி யார்? அவர் வகித்த பதவி?

7. தொல்லியல் துறை கையகப்படுத்தப் போவதாய் அறிவிக்கப்பட்ட சிவாலயம்?

8. கபில்தேவிற்குக் கிடைத்த விருது என்ன தெரியுமா?

9. ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டியில் தங்கம் வென்று, ஊக்கமருந்து பயன்படுத்தியதாகக் குற்றம் சாட்டப்பட்டு பதக்கம் பறிக்கப்பட்ட இந்திய வீராங்கனை யார்? (பிறகு விசாரணையில் அவர் மருந்து பயன்படுத்தவில்லை என்பது தெரியவந்தது)

10. கடத்திக் கொல்லப்பட்ட நாகப்பா, வீரப்பன் பிடியில் இருந்தது எத்தனை நாட்கள்?

தொகுப்பு : ஆர். சுந்தரவல்லி

விடைகள் :

1. 25 ஜூலை 2002.
2. கோத்ரா.
3. சிறுத்தை.
4. வை.கோ., பழ.நெடுமாறன்
5. ஏழு
6. சித்து, மாநில தேர்வாணையக் குழுத் தலைவர்
7. அருணாச்சலேஸ்வரர் கோவில், திருவண்ணாமலை.
8. விஸ்டன் கிரிக்கெட்டர் ஆஃப் தி சென்சுரி
9. சுனிதா ராணி
10. 106

"இவர் நல்ல டாக்டர்தான் என்பதை எப்படிக் கண்டுபிடிப்பது அனு?"

இது நாகப்பட்டினம் நீலாவுடைய கேள்வி.

"அது ஒன்றும் பெரிய சிரமமில்லை நீலா. 'ஃபீஸ்' என்கிற பெயரில் கொள்ளையடிக்க மாட்டார்கள். ஒன்றுமில்லாத அல்ப ஜல தோஷத்துக்கு இருபது மாத்திரை வகையறாக்கள், ஈ.ஸி.ஜி., எக்ஸ்ரே என்று காபரா படுத்த மாட்டார்கள். 'பயப்படறதுக்கு ஒன்ணுமே இல்லை' என்று மயிலிறகால் தடவுவது போல ஆறுதலளிப்பார்கள். இவர்களுடைய கிளினிக் வெராந்தாவில் நிறைய மிடில் கிளாஸ் மற்றும் சாமான்யர்களைப் பார்க்கலாம். எனக்குத் தெரிந்து இன்னமும் கூட இரண்டு ரூபாய் மட்டும் ஏழை நோயாளிகளிடம் வாங்கும் டாக்டர்களும் இருக்கிறார்கள்..."

சரி. விஷயத்துக்கு வருவோம்...

சென்ற அத்தியாயத்தில் நான் குறிப்பிட்டிருந்த டாக்டர், எனது மென்னிப் பிடி வலியை ஒருவாறு நிறுத்தி வைத்திருந்தார் என்று சொன்னேன் இல்லையா?

வலி வரும் போலத் தோன்றினால், 'ஐஸோப்டின்' என்கிற மாத்திரையை. நாக்குக்கு அடியில் வைத்துக் கொண்டு, 'சிவனே' என ஐந்து நிமிஷம் உட்கார்ந்திருக்க வேண்டும். வலி குறைகிறாற் போலிருந்தால், எந்தவாகில் வசதியோ அப்படியே தூங்கி விடலாம். அநேகமாய் கணக்குப் பிள்ளை மேசை மாதிரி, இரண்டு தலையணையை என் எதிரில் அடுக்கி வைத்து, உட்கார்ந்தபடியே, அதில் குப்புறத் தலையைக் கவிழ்த்தபடி தூங்குவேன். வலி உச்சத்தில் இருந்து, இறங்க மறுத்தால் அடுத்த மாத்திரை. அதிலும் இறங்கா விட்டால் அடுத்தாற்போல இன்னொன்று. ஒரு சமயத்தில் அதிகபட்சம் ஐந்து, அல்லது ஆறு மாத்திரைகள், பத்து நிமிட இடைவெளியில் சாப்பிடலாம் சாந்தா... நான் பனிரெண்டு

வரை போயிருக்கிறேன்.

ஆனால், சில காலமாக வலி இல்லாத தால் கொஞ்சம் குளிர்விட்டுப் போயிருந் தேன். மறுபடியும் வெளியூர்ப் பிரயாணங் கள், கல்லூரிகளில் நேருக்கு நேர், லயன்ஸ் - ரோட்டரி சங்க விழாக்கள் இப்படி ஒன்றை யும் விட்டு வைக்கவில்லை நான்.

எனக்கு நிறைய இடங்களைப் பார்க்கப் பிடிக்கும். புதுப்புது மனிதர்களைச் சந்திக்கப் பிடிக்கும். அடுக்கடுக்காய் திண்ணை வைத் துக் கட்டிய வீடுகள், சாணம் தெளித்துப் பெருக்கி புள்ளி வைத்த கோலங்கள், பிஞ்சு பிஞ்சாய்க் காய்கறிகள். 'நன்னா சேவிச்சுக் கோங்கோ... தாயார் பெயர் கோதை நாச்சி யார். சூடிக்கொடுத்த சுடர் கொடியின்னு காரணப் பெயர்.' இப்படிக் கரகரத்த குரலில் அர்ச்சகர் சொல்ல, இருட்டுக் கர்ப்பகிருஹத் துள் மந்தஹாசப் புன்னகையுடன் வீற்றிருக் கும் கடவுளைத் தரிசிக்கப் பிடிக்கும்.

''அப்படியே திருச்சி மலைப்பழம், ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர் பால்கோவா, காரைக்குடி வெள்ளைப் பணியாரம்,

அனுராதா ரமணன்

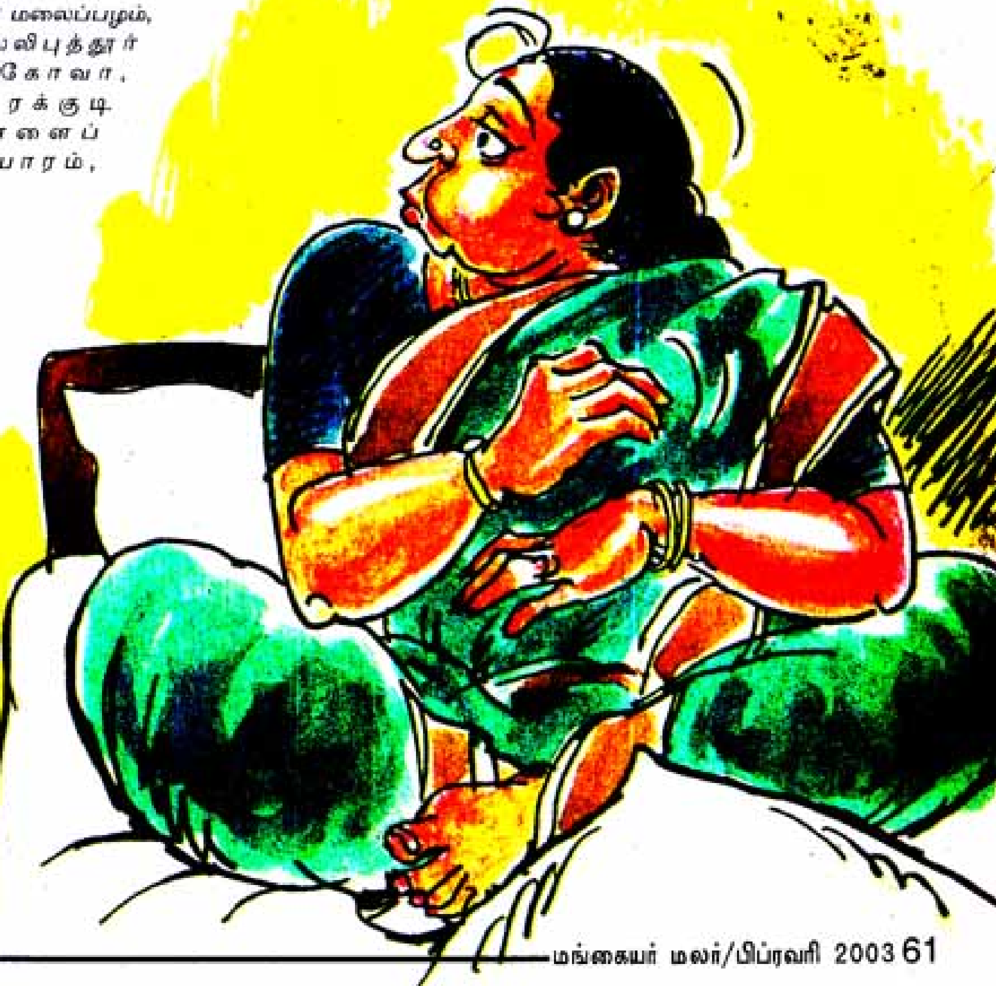
விருதுநகர் கடலை மிட்டாய்...''

- இப்படிக் கேட்பது வேறு யாருமில்லை. நம்ம ராஜி மாமியேதான்!

அதெல்லாம் கிடையாது மாமி. ஒரு தடவை 'மெ.பி. வலி' அனுபவித்த மனுஷி - பற்றறுத்த துறவி ஆகி விடுவாள்.

நான் எங்கே போனாலும், எனக்கு முன்பே என்னுடைய 'டயட் லிஸ்ட்' போய் விடும். இந்த வேலையை சிரமசிரத்தையாய் பாண்டியன் செய்து விடுவார்.

"இது வீட்டுல செஞ்ச தேங்கா பர்ஃபிங்க. நேத்து சாயங்காலமே உங்க அஸிஸ்டெண்ட் ஃபோன் செஞ்சு சொல்லிட்டார். மேடத் துக்கு ஸ்வீட்,



தேங்காய் இதெல்லாம் கூடாதுன்னு. அத னால என்ன... நீங்களாவது சாப்பிடுவீங்க இல்லையான்னு கேட்டேன். அதெல்லாம் ஒரு பிராப்ளமும் இல்லே. தாராளமாச் சாப்பிடு வேன்னு சொன்னாரு..."

"பாண்டியா..!"

பற்களை 'நறநற'வென கடித்துக் கொண்டே, வீரப்பா ஸ்டைலில் சிரிப்பதைத் தவிர வேறு வழி?

அந்த அக்டோபர் மாதமும் அப்படித் தான். விருதுநகர் - சிவகாசி பெண்கள் கல்லூரிகளில் நிகழ்ச்சி. நேருக்கு நேர் - கிட்டத்தட்ட மூன்று மணி நேரம் சலிக்காமல் நடந்தது.

மாலையில் விழா முடிந்து, ஹோட்டல் அறைக்குப் போன பின், அக்கம் பக்கத்தில் யாரும் இல்லையே என்பதை நிச்சயித்துக் கொண்டு, எனது அபிமானத்துக்குரிய இசைக் கருவியான புல்லாங்குழலை எடுத்தேன்.

ஒன்றும் பிரமாதமாகப் பாடமாகி விட வில்லை. அப்பொழுதுதான் சில நாட்களுக்கு முன்பு சிக்கில் நீலா, குஞ்சுமணி சகோதரி களை மூன்று முறை சுற்றி வந்து, வணங்காத குறையாய் வணங்கி, எனது நெடுநாளைய ஆசையான, புல்லாங்குழல் வாசிப்புக்குப் பிள்ளையார்ச் சுழி போட்டிருந்தேன்.

"உடம்புல இத்தனை சிக்கலை வச்சுட்டு, இது வேற உனக்குத் தேவையா?" - என மான சீகமாய் என்னை இடிப்பவர்களுக்கு ஒரு வார்த்தை,

சிக்கல் பிரிந்து, சாவகாசமாய் ஒவ்வொன் றையும் கவனிக்க எனக்கு வயதோ, காலமோ இல்லை அம்மணி. கடவுளின் வங்கியில் எத் தனை நாட்கள் இருப்பு என்பது தெரியாது. இருக்கிற நாட்களில் இதையெல்லாம் அனுப விப்பதில் என்ன தப்பு?

சோப்புத் தண்ணீர் கொண்டு காஸ் அடுப்பைத் துடைக்கும் பொழுது டியூப் பையும் சேர்த்துத் துடையுங்கள். இதனால் ட்யூப் நெடுநாள் உழைக்கும். சுத்தமாகவும் இருக்கும்.

- பி. ஜானகி



புல்லாங்குழல் வாசித்த அனுபவம் இருப்ப வர்களைக் கேட்டுப் பாருங்கள். சாப்பாடு, தூக்கம் வேண்டாம் என்பார்கள். மேலும், பாட்டோ, ஃப்ளூட்டோ பழகினால் நுரையீர லில் சளி தொந்திரவு இருக்காது. சர்க்கரைக் கும், ரத்தக் கொதிப்புக்கும் நுரையீரல் சளி என்பது கௌரவர்களுக்கும் பாண்டவர்களுக் கும் நடுவில் சகுனி வந்து உட்கார்ந்தாற் போலத்தான்.

மனசுக்குள் மாலிக்கு ஒன்று விட்ட தங்கை பேத்தி; சசிரேணுக்கு நாலு விட்ட அத்தை என்ற நினைப்பு.

ரயிலுக்குப் புறப்பட கணிசமான நேரம் இருந்தபடியால், விஸ்தாரமாய் சரளி வரிசை யிலிருந்து ஆரம்பித்தேன்.

மறுபடியும் அதையே இரண்டாம் காலத்தில்...

ஆஹா... பேஷ்... பேஷ்...

நான் மெய்மறந்து வாசிக்க, என் கூடவே யாரோ சேர்ந்து வாசிப்பது போல..

'சட்'டென வாசிப்பை நிறுத்தினேன். ஆனால் என்னோடு 'டூயட்' பாடின குழலோசை நிற்கவில்லை.

கீழ் ரிஷபத்தில் ரீ... ரீ... அப்புறம் மேல் ஸ்டஜமத்தில் ஸா... ஸா...

ஓ... சத்தம் இங்கேயிருந்து வருகிறது.

நான் நெஞ்சைத் தொட்டுக் கொண்டேன். உடனே பக்கத்து அறையில் விச்ராந்தியாய், தேங்காய் பர்ஃபியில் 'வூடு கட்டிக்' கொண் டிருந்த பாண்டியனை 'இன்டர்காம்'மில் அழைத்தேன். பேச்சினூடே ரீ-ரிகார்டிங் மாதிரி பூ... பூ... சத்தம்!

அவர் ஓடிவந்து, என் நிலையைப் பார்த் துப் பதறி முதலில் கேட்ட கேள்வி :

"ஃப்ளூட்டை முழுங்கிட்டீங்களாம்மா?"

"அதுதான் இதோ இருக்கே..!"

"முதல்லே அதைக் கொடுங்க. உள்ளே வைக்கறேன். இதுக்குத்தான் எப்பவும் சொல் வேன்; விபரீத ஆசையெல்லாம் வேண் டாம்னு... கழுத்துப் பிடி வலி வந்துடுச்சா?"

"நல்லவேளை... இல்லே..."

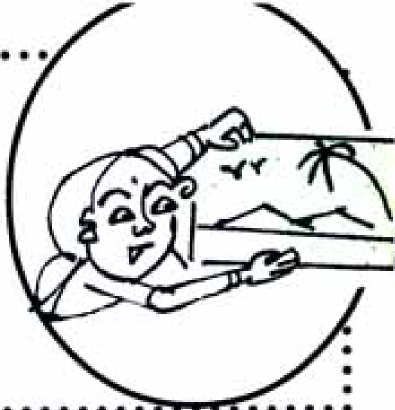
"சூடா ஒரு டீ குடியுங்க."

அன்றிரவு விருதுநகர் ஜனநெரிசலில் எங்கள் கார் சிக்கி, ரயில் நிலையத்துக்குள் ஓட்டமும் நடையுமாய் நுழைந்து, மூச்சிரைக்க முதல் வகுப்புப் பெட்டியைத் தேடி அமர்ந்து...

இப்பொழுது நினைத்தாலும் வியப்பாக இருக்கிறது சந்திரா. என்ன ஓர் அறியாமை பார். உள்ளே உள்ள குளறுபடி புரியாமல், மேலும் மேலும் நானே உரலுக்குள் தலையை விட்டுக் கொண்டேன்.

தெர்மகோல் பிளேட்டில் பெயிண்டிங் செய்பவர்கள் சுவற்றிலோ, கதவிலோ தொங்க விடச் சிரமப்படுவார்கள். ஏனென்றால், குயிக் பிக்ஸ், ஃபெவிகால் போன்றவற்றால் இவை ஒட்டாது. இதற்கு இரும்புக் கடையில் மெழுகுக் கட்டி என்று கேட்டு வாங்குங்கள். ரூ. 2 (அ) ரூ. 3-க்கு அதிக அளவில் கிடைக்கும். அதில் சிறியதை உருண்டை போல் உருட்டி, தட்டின் பின்னால் ஒட்டி, சுவற்றில் ஒட்டினால் விழவே விழாது.

- பி. கோமதி



அந்தப் பயணம் மறக்க முடியாதது...

பேச முடியாமல், கைகுலுக்கிய வாசகி களுக்கு எல்லாம் சிரமத்துடன் கை கொடுத்து....

"உங்களோட அன்புல மேடத்துக்குப் பேச்சே வரல்லே... ரொம்ப எமோஷனலா யிட்டாங்க..."

இப்படி - சிட்சுவேஷன் புரியாத வசன கர்த்தா மாதிரி பாண்டியன் கூற...

ரயில் புறப்பட்டதும்தான் தாமதம். இது நாள் வரையில் தொலைந்து போயிருந்த வலி, என் கழுத்தில் சுருக்கு மாட்டி இழுத்தது.

நான், பாண்டியனிடம் 'பாபா' ஸ்டைலில் வலது கை ஆள்காட்டி விரலையும், சுட்டை விரலையும் ஒன்றுசேர்த்து முத்திரை காட்டி னேன். மாத்திரைக்கான முத்திரை.

இந்த முத்திரை பாண்டியனுக்கு மிகவும் பரிச்சயமானது. என்றைக்கு, 'இவள் இதயம் தகரடப்பாவுக்குச் சமம்' என்று கழுத்தில் போர்டு போட்டுக் கொள்ளாத குறையாக அலைய ஆரம்பித்தேனோ... அன்றையிலிருந்து வீடு முழுவதும் 'ஐஸோப்டின்' மாத்திரை. பாத்ரூமில், சமையலறை அஞ்சறைப் பெட்டியில், கூடத்து சுவிட்ச் போர்டில், என் கைப்பையில், பாண்டியனின் சட்டைப் பையில் இப்படி தம்மாத்தூண்டு டப்பாக் களில் மாத்திரை நீக்கமற நிறைந்திருக்கும்.

என்னைப் போலவேதான் அப்பாவும். இந்த மாத்திரை பூஜை அலமாரியில், பஞ் சாங்கத்துக்குப் பின்னால், புத்தக அலமாரி யின் இடுக்கில் எல்லாம் ஒளித்து வைத் திருப்பார். அவரும், நானும் சமயத்தில் மாத் திரை கொடுக்கல் வாங்கலும் செய்து கொள்வோம்.

"அப்பா... ஒரு டப்பா தாங்களேன். தீர்ந் துடுத்து. மெடிகல் ஷாப்லே சொல்லிட்டுப் போறேன்."

இந்த அளவுக்கு சஞ்சீவினியான ஐஸோப்டின் மாத்திரை - அன்றிரவு பத்துக்கு மேல் உள்ளே போயும் வலி, 'உனக்கும் பெப்பே... உங்கப்பாவுக்கும் பெப்பே' என்றது.

'வீட்டுக்குப் போனதும் முதல்லே டாக்டர் கிட்ட ஓடணும்மா..."

பாண்டியன் சொன்ன போது நானும், அவஸ்தையுடன் தலையாட்டினேன்.

ரயில் சென்னையை நெருங்கிய போது 'யாருக்கு வந்தது வலி' என்பது போல படு சுறுசுறுப்பாய் நான் இறங்கியதைப் பார்த்தி ருக்க வேண்டும் நீங்கள்.

நமக்குள் ஒளிவுமறைவு என்பது இல்லா மல் - நான் சகலத்தையும் பிட்டுப் பிட்டு வைக்கிற போது, இதையும் சொல்லித்தான் ஆக வேண்டும்.

என்னிடமுள்ள துர்குணம்...

'ஒரு துர்குணமா... ஏகப்பட்டது...'

இப்படி என் அம்மாவிலிருந்து வீட்டு வேலைக்கு வரும் அம்மு வரையில் பெரிய லிஸ்ட்டே வைத்திருக்கிறார்கள் என்றாலும், - இந்த 'துர்குணம்' நானே ஒத்துக் கொள்ளக் கூடியது.

அதாவது, நவராத்திரி, தீபாவளி, பொங்கல் என்று வந்து விட்டால், ஒன்றில் ஒன்று குறை யாமல் நடத்தி விட வேண்டுமென ஒற்றைக் காலில் நிற்பேன்! (அவ்வப்பொழுது இப்படி ஏதாவது ஒரு காரணத்தை உத்தேசித்து, ஒற் றைக் காலில் நின்று பழக்கமாகி விட்டது!)

அதுவும் நவராத்திரி வந்தால் கேட்கவே வேண்டாம். பரணில் தூங்கும் அத்தனை பொம்மைகளையும் எடுத்து, படி கட்டி வைத்து விட வேண்டும். கொலுப்படியில் இடமிருந்தால், நானே - இன்னும் இரண்டு அட்டைக் கைகளை மாட்டிக் கொண்டு, அபய வர ஹஸ்தத்தோடு உட்காரவும் தயார் தான். -

அப்படிப்பட்ட நவராத்திரி ஆரம்பம் அன்று, வீட்டில் அடியெடுத்து வைத்த அடுத்த கணமே, குளியலைக் கூட ஒதுக்கி வைத்து விட்டு, பரணிலுள்ள பொம்மைகளை இறக்கப் போய் விட்டேன் நான்.

எங்களைப் போல் 76 முற்போக்கு சிந்தனையுள்ள குடும்பங்கள் வசிக்க வசதிகள் ரெடி!



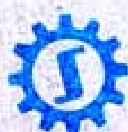


ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ

வசதிகள் நிறைந்த பாதுகாப்பான தனி வீடுகள்

சென்ற 2 ஆண்டுகளாக ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவின் பாதுகாப்பான, நாகரீக வீடுகளில் 76 குடும்பங்கள் வசதியாகவும் நிம்மதியாகவும் வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். ஸ்ரீவத்ஸா குழுமத்தின் நேர்மைக்கும், நாணயத்திற்கும், இதை விட சிறந்த உதாரணம் வேறு என்ன வேண்டும்?

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ குடியிருப்பில் DTP அனுமதி பெற்ற மேலும் 40 வீட்டு மனைகள் உங்களுக்காக இப்போது தயாராக இருக்கின்றன. ஸ்ரீவத்ஸா அளிக்கும் மூன்று டிசைன்களில் நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் டிசைனுக்கு ஏற்ப உங்கள் வீடு கட்டித்தரப்படும். 12 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் 120 வீடுகள் மட்டுமே கட்டப்படும். சுவாசிக்க சுத்தமான காற்றும், நெருக்கடி இல்லாத



ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.



சுதந்திரமான வாழ்வும் உங்களுக்காக காத்திருக்கிறது. இங்கு வாழும் மற்றவர்களைப் போல நீங்களும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவின் ஒப்பற்ற வசதிகளைப் பயன்படுத்தி மகிழலாம்.

மிகச் சிறந்த பாதுகாப்பு: அதிக பாதுகாப்பு கொண்ட அரண்மனை போல ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ, மதிற் சுவர் பாதுகாப்பு கொண்டது. ஒரு நுழைவாயில் மட்டுமே கொண்டதால் உங்களுக்கு கிடைப்பது அதிக நிம்மதி.

சரியான இட அமைப்பு: பாலக்காடு சாலையில் கோயமுத்தூர் ரயில் நிலையத்திலிருந்து 8 கி.மீ. தூரத்தில் அமைந்துள்ளது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. மிகச் சிறந்த பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மற்றும் வங்கிகள் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவிற்கு அருகில் அமைந்துள்ளது சிறப்பு அம்சம்.

குடிநீர் வசதி: ஆழ் கிணறுகள் மூலம் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி அளிக்கப்படுகிறது. இனிமையான சூழலுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி.

பொழுது போக்கு அம்சங்கள்: தினமும் மாலையில், விடுமுறை நாட்களில் இனிதாக பொழுதை கழிக்க வசதிகள் கொண்ட மினி க்ளப்பும், குழந்தைகளுக்காக அழகிய பூங்காவும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

ஷாப்பிங் வசதி: ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ வளாகத்தினுள் ஷாப்பிங் வசதிகள் நிறுவப்பட்டுள்ளன.



M/s. சங்கர் & அசோசியேட்ஸ் அவர்களால் திட்டமிட்டு டிசைன் செய்யப்பட்டது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. உங்கள் வீட்டுக்கு ஸ்ரீவத்ஸாவின் பயன்களைப் பெறுங்கள்.

இன்றைய நிலையில்லாத பொருளாதாரத்தில், பணத்தை ரியல் எஸ்டேட்டில் முதலீடு செய்வதே உங்களுக்கு பாதுகாப்பானது. அதுவும் ஸ்ரீவத்ஸா குழுமம் போன்ற நம்பகமான ப்ரமோட்டர்களின் திட்டங்களில் முதலீடு செய்வதால் அதிக பாதுகாப்பு.

இத்திட்டம் எல் ஐ சி ஹவுசிங் பைனான்ஸ், ஹெச் டி எஃப் சி, எஸ் பி ஐ ஹவுசிங் பைனான்ஸ் மற்றும் கேன்பின் ஹோம்ஸ் லிமிடெட் ஆகிய நிறுவனங்களில் கடன் வசதி பெறுவதற்கு வகை செய்யப்பட்டுள்ளது.

Anugrah 2943 Tam

Visit us at: www.sreevatsaonline.com / www.sreevatsa.com

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043, இந்தியா. போன்: 91-422-437422, 432184, 432574, 441481, 454817, 432042, பேக்ஸ்: 91-422-430899, *Email: Sreevatsa@eth.net / Sreevatsacbe@vsnl.com* **சென்னை:** 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-44-5953149, 5960270, 5957953, 5965401-05, 5961029-31, பேக்ஸ்: 91-44-5950055, 5965032, 5224087, *Email: Sreevatsa@vsnl.com*

"என்னம்மா.. ராத்திரி எல்லாம் மென்னிப் பிடின்னு தவிச்சீங்க.."

பாண்டியன் முனக, நான் சீரியஸ்ஸாகச் சொன்னேன்.

''முதல்லே கொலு... அப்புறம்தான் எல்லாம்..''

ஆக, குளித்து, பூஜை முடித்து, ஆட்டோ பிடித்து, மைலாப்பூர் பறந்து, மாடவீதியில் அலசோ அலசென்று அலசி, சீப்பு, குங்குமச் சிமிழ், கண்ணாடி, வெற்றிலைப் பாக்கு வைத்துத் தர பிளாஸ்டிக் கூடை... அதோடு கதை முடிந்து விடுமா... இன்னும் நாலு கடை ஏறியிறங்கி, பொட்டலஸ், கண்ணாடி வளையல் (பயங்கர சென்டிமென்ட் பேர்வழிதான்) இப்படி நினைத்து நினைத்து வாங்கி, பர்சில் ஒற்றை ரூபாய்தான் மிச்சம் என்கிற நிலையில் மனசேயில்லாமல் வீடு வந்து சேர்ந்து...

அப்படியும் இப்படியுமாய் ஏற்கெனவே விருதுநகர், சிவகாசி, எக்மோர் புழுதிகளுடன் கொலு பொம்மைகளைப் பிரித்து அடுக்கிய வைக்கோல் தூசு, புது பொம்மைகளின் பெயிண்ட் நெடி, மைலாப்பூர் கதம்ப நெடி யென எல்லாவற்றையும் ஒட்டு மொத்தமாய் சுவாசப் பையில் நிரப்பிக் கொண்டதன் பலன் -

மாலை ஆறு மணிக்கே மூச்சுத் திணறல், நெஞ்சு வலி, போதாக்குறைக்கு வயிற்றுப் போக்கு என பயமுறுத்தத் தொடங்க, மறுபடியும் ஆட்டோ பிடித்து டாக்டரிடம் ஓடினேன். போகும் வழியெல்லாம் பாண்டியனின் புலம்பல் வேறு.

'ஷ்... வீட்டுல நான் டாக்டர் வீட்டுக்குப் போறதே தெரியக் கூடாது. கடைக்குப் போறேன்னுதான் சொல்லியிருக்கேன். நீங்களும் அதையே சொல்லுங்க..''

"அது எப்படிம்மா? நாளைக்கு விஷயம் தெரியாமயாப் போகும்? அப்ப என்னைத் தானே எல்லாரும்..''

"பாண்டியா... இப்ப நான் ஒண்ணும் சாகற நிலையில இல்லே... பாருங்க. பச்சைக் கலர் புடவைக்கு பச்சை ரவிக்கை, பச்சை பாசி மணி எல்லாம் மாட்ச் மாட்ச்சாப் போட்டிருக்கேன். ஐ லைனர் கூட மறக்காம இட்டுட்டிருக்கேன். செத்துப் போறப்ப போடற காஸ்ட்யூம் மேக்கப் வேற. ஆஃப்டர் ஆல் ஒரு செக் அப்... ஈ.சி.ஜி. பார்ப்பார். ஏற்கெனவே சொல்லிச் சொல்லி அலுத்துப் போன உபதேசத்தைத் தருவார். முதல்லே டயரீயா நிற்க மருந்து கேட்கணும். நாலு கடி ஜோக் சொல்லுவார் டாக்டர். கேட்டுக்கணும். தட்ஸ் ஆல். வீட்டுக்கு வந்து 'நவ ராத்திரி சுபராத்திரி'யின்னு பாடுவேன்.''

பாண்டியன் தலையில் கை வைத்துக் கொண்டார்.

"உங்களுக்கு என்ன ஆச்சு?''

''என்னமோ தெரியலே.. வயித்தைக் கலக்குது..''

"தேங்கா பர்ஃபி வேலையா இருக்கும். கவலையே படாதீங்க. அதுக்கும் சேர்த்து மருந்து வாங்கிடலாம்.''

அட்டகாசமாகத்தான் டாக்டரின் கிளினிக்கை மிதித்தேன். அங்கே எனக்கு முன் நிறைய பேர்...

நர்ஸ் என்னைப் பார்த்ததும், டாக்டரிடம் சொல்லப் போக, 'வேண்டாம், காத்திருக்கிறேன்' என்றேன்.

என் முறை வருவதற்குள் அங்கிருந்த டாய்லட்டுக்கும் ஹாலுக்குமாய் ஏழெட்டு தடவை... டாய்லெட்டைப் பூட்டிக் கோவில் கதவு சாவி போல பெரிய சாவியை இடுப்பில் செருகியிருந்த நர்ஸ், என் நிலைப் பார்த்து, சாவியை என் கையிலேயே ஒப்படைக்க...

டாக்டரின் அறைக்குள் போன போது, செமத்தியாக அடித்துப் போட்ட எலி மாதிரி ஆகிவிட்டேன்... ('பெருச்சாளி மாதிரி'யின்னு சொல்லுங்க..' - இது பாண்டியன். இப்போது ஆபத்துகளைத் தாண்டி வந்து விட்ட நிம்மதியில் சொல்கிறார். சரி.. அவர் ஆசையைக் கெடுப்பானேன்... எழுதி விட்டேன்...).

"எப்பப் போய் ஹாஸ்பிடல்லே அட்மிட் ஆறீங்க?''

"அப்படியின்னா?''

"ஒண்ணும் சரியில்லே.. ராத்திரிக்கு ஒரு மருந்து தர்றேன். ஊசி போடறேன். காலையில போய் அட்மிட் ஆயிடுங்க..''

அவர் ஒரு பிரபலமான மருத்துவமனையைக் குறிப்பிட்டார். அது பற்றிச் சொல்வதற்கு முன்...

இத்தனை விலாவரியான இந்த அத்தியாயம் என் போன்ற 'டோன்ட் கேர் மாஸ்டர்'களுக்கு ஒரு எச்சரிக்கை எனச் சொல்லிக் கொண்டு, அடுத்த இதழ் வரை பொறுமை காக்க வேண்டுகிறேன்.

(தொடரும்)

நமது உடலே நமது சுயசரிதம் - பர்ஜெஸ்
தகவல் : என். ஜரினா பானு

வானத்திற்கும் எல்லை உண்டு

13

தன் வீட்டில் நடந்த எந்தக் களேபரம் பற்றியும், பாபு மேகலாவிடம் மூச்சு விட்டுக் கொள்ளவில்லை என்றாலும், ரீட்டா இருந்தாளே...

பாபு மாமியாரின் பிரதிநிதி மாதிரி.

அவள் அலுவலகக் கான்ட்டீனில் வைத்து, நடந்த சம்பவங்களுக்குக் கண், காது, மூக்கு வைத்துக் கதை கட்டி விட்டிருந்தாள்.

"ஒரு பெண்ணால ஒருத்தன் வாழ்ந்தான்னு இருக்கணும். தன் சௌகர்யத்துக்காக ஒரு குடும்பத்தையே பாழ் பண்றவள்லாம் எதுல சேர்த்தி..."

"உண்ட வீட்டுக்கு ரெண்டகம்..."

"....அப்படின்னா பாபு ஃபாரின் ஆஃபரையே வேணாம்னுட்டாரா?"

"இவளுக்கும் சேர்த்து விசா கிடைச்சால் கிளம்பறேங்கறார்."

"அடிப்பாவி..."

"பார்க்கறதுக்கு ஒண்ணும் தெரியாத சாது மாதிரி தெரியறாள். எவ்வளவு பெரிய காரியமெல்லாம் பண்றாள் பாரு..."

"அவனவன் காதலுக்காக என்னவெல்லாம் தியாகம் பண்றான்யா..."

சிகரம் வைத்தாற்போல் ஜி.எம். நாராயணன் பார்வைக்கு அந்தக் கடிதம் வந்தது.

அவர் மேகலாவைக் கூப்பிட்டு, "என்ன இதெல்லாம்" என்று சற்றுக் கோபமாகவே கேட்டார்.

வாசித்துப் பார்த்தவள் திடுக்கிட்டுப் போனாள்.

"ஸாரி சார். இது விஷயமாய் எனக்கொன்றும் தெரியாது. நான் நிரபராதி..."

"நீயும் பாபுவும் கலந்து பேசி ஒரு நல்ல முடிவு எடுங்க. இல்லைன்னா உங்க இரண்டு பேர் மேலயும் நான் ஒழுங்கு நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டி வரும்" என்றார்.

தன் முயற்சியில் சற்றும் தளராத விக்ரமாதித்தன் போல், சமுத்திர அலைகள் மறுபடி மறுபடி கரைக்கு வந்து வந்து போயிற்று. பாபுவும், மேகலாவும் சிமெண்ட் பலகையில் இடைவெளி விட்டு உட்கார்ந்திருந்தார்கள்.

"உங்களுக்கு மலேஷியாவுக்கு அழைப்பு வந்ததை, என்கிட்ட ஏன் மறைச்சீங்க பாபு?"

"எனக்குப் போகப் பிடிக்கலை. ஏன்னா... என் மனைவி கர்ப்பமா இருக்காள். அவளை விட்டுப் பிரிய முடியாது..."

"அந்த மனைவியே போகச் சொல்லும் போது, நீ பிடிவாதம் பிடிக்கறது... தேவையில்லாத தப்பர்த்தத்துக்கு இடம் கொடுக்குது. ஒரு


படுதலம் சுகுமாரன்

சிலர் தூஷணை செய்யறபோது அலட்சியப்படுத்திடலாம். உலகமே பழிசொல்லும் போது உஷாராயிரணும். உங்க மனைவி, மானேஜர்க்குப் பெட்டிஷன் போட்டிருக்காங்க"

பாபு... 'என்ன' என்பதாக ஏறிட்டுப் பார்த்தான்.

"மேகலாவின் பிடியிலிருக்கும் என் கணவரைக் காப்பாற்றிக் கொடுங்கள். அவர் வெளிநாட்டு வேலை வாய்ப்பு அடைய வசதியாக, உங்கள் நிறுவனத்தில் இருந்து அவரை டிஸ்மிஸ் செய்யுங்கள் என்று."

பாபு ஆத்திரமானான்.

"எல்லாம் என் மாமியார்க் கிழவி செய்யற சதி.."

"சதியோ.. விதியோ! நீ உடனே மலேஷியா கிளம்பறதுதான் வதந்திகளுக்கு வைக்கற நீ. நீ போகலேன்னா... வதந்தி நிஜம்னு ஆகி, ரெண்டு பேர் வாழ்க்கையும் பாழாகிடும்."

"நீ சரியான சுயநலக்காரி!" என்றான் பாபு சடாரென்று.

"பாபு! என்ன உளர்றே?"

"உன்னை யாரும் புரிஞ்சுக்கலைன்னு ஒப்பாரி வைக்கற. நீ, மத்தவங்க மனசைப் புரிஞ்சுக்கவும் முயற்சிக்கணும்."

"எனக்கு உன் மனசு புரியலைன்னு நினைக்கறியா?" என்று கேட்டு, "என்னோட பயோடேட்டா ரெடி பண்ணும்போது அதுல என் கல்யாணத்தை மறைக்கப் பார்த்தியே... அப்பவே புரிஞ்சுக்கிட்டேன். இதே கடற்கரையில வச்சுக் கவிதை பேசினியே. அப்பத் தெரிஞ்சுக்கிட்டேன். நட்பை நீ கொச்சைப்படுத்தப் பார்த்தாலும், நான் அதற்கான அந்தஸ்தைக் கொடுத்துக்கிட்டுத் தான் வந்தேன். இத்தனை நடந்தப் புறமும், என் மேல் எந்தப் பழியும் விழாம பாதுகாக்க வேண்டிய நீ, ஊர் உலகம் பேசறதை உறுதிபடுத்தறாப்ல நடந்துக்கறயே.. இப்பவும் தெரியுது உன் புத்தி. பாபு... நீ நட்புங்கற பேரால... என்னை... என் வாழ்க்கையை நாசப்படுத்தப் பார்க்கறே."

"நிறுத்து..." என்று அலறினான் பாபு.

பத்து பேர்களாவது திரும்பிப் பார்த்தார்கள்.

அவன் கோபமாகத் தரையை உதைத்து விட்டு எழுந்து வேகமாய்ப் போய் விட்டான்.

மேகலா தனிமையில் விடப்பட்டாள்.

மனம் உடைந்தது. கடலில் அடித்த அலைகள் இடம் மாறி அவள் இதயத்துக்குள் வந்தது. வாய்விட்டு அழ வேண்டும் போலிருந்தது. நாலு பேர் பார்க்குமிடத்தில் வேடிக்கைப் பொருளாகி விடக்கூடாதே என்று அவளும் கிளம்பி, ஹாஸ்டல் போய்ச் சேர்ந்தாள்.

சற்று நேரத்தில் பாபுவிடமிருந்து ஃபோன்.

பற்றவைத்த பட்டாசுச் சரமாய்ப் படபடத்தான்.

"மேகலா... கடைசில நீயும் ஒரு சராசரிப் பொண்ணுன்னு காட்டிட்டே. பன்றி தவிடு காட்டப் போனாலும் பிர்ருங்கும். வெட்றதுக்குப் போனாலும் பிர்ருங்கும். அதுக்கும் உனக்கும் கொஞ்சமும் வித்தியாசமில்லை. நட்புன்னா என்னானு நினைச்சே. அது கொல்லையில தொங்கற பொடலங்காய்னு பார்த்தியா. உன்னைப் பார்த்த நாள் முதல் இன்னை வரைக்கும் என் மனசுல உனக்காக எவ்வளவு பெரிய ஸ்தானம் வச்சிருந்தேன் தெரியுமா?

கெட்ட எண்ணத்தோடு உன்னை அணுகுவதென்றால், வேலூர்லருந்து உன்னைக் கிளப்பி, இருட்டுல உன்னைக் கார்ல தனியாக் கூட்டி வந்தேனே... அந்த ஒரு சந்தர்ப்பம் போதும். ஒரு சராசரிப் பொண்ணு கூட, ஆம்பளை பார்வையில, ஆயிரம் அர்த்தங்கள் கண்டுபிடிச்சிருவா. தப்பானப் பார்வை அவ கண்ணுக்குத் தப்பாது. இத்தனை நாள் என் பார்வையில ஒரு அப்பழுக்கு இருந்ததுண்டா, உனக்குக் கெட்ட எண்ணம், பயம், சந்தேகம். உன் மேலேயே உனக்கு நம்பிக்கை இல்லை.

அதனாலதான் மத்தவங்க போலவே நீயும் சந்தேகப்படறே. நான் மலேஷியா போக மாட்டேன்னு சொன்னதுக்குக் காரணம் நீ! என் மனைவி இல்லை! என் மனைவியைப் பார்த்துக்க ஆள் இருக்கு. வீடு வாசல் இருக்கு. பணம் காசு இருக்கு... ஆனால் உனக்கு? உனக்கொரு பாதுகாப்பு இல்லாம போயிருமேன்னு பயந்து தான்... போக மாட்டேன்னேன். நம்பினால் நம்பு. இல்லேன்னா எல்லாரையும் போலச் சந்தேகப்படு..."

"இப்படியெல்லாம் மழுப்பாத பாபு. நீ

பேப்பர் ரோஸ்ட்

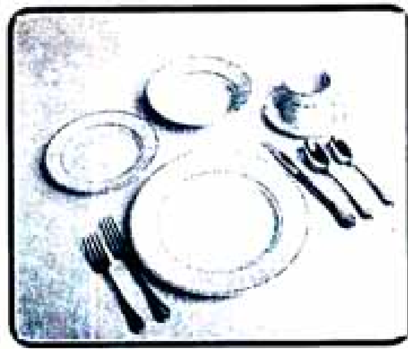
பழைய சாதத்தை தோசை மாவில் நன்கு மிக்ஸியில் அரைத்தபின் சேர்த்துக் கலந்து தோசை வார்த்துப் பாருங்க. சூப்பர் பேப்பர் ரோஸ்ட் சுலபமாக ரெடி!

- உஷா



ஊறுகாய் பாட்டிலிலிருந்து எடுக்கும் போது ஃபோர்க்கால் ஊறுகாய் எடுத்தால் அதிலுள்ள எண்ணெய் கூடவே வராது. ஊறுகாய் மட்டும் விழும். ஊறுகாயும் கெட்டுப் போகாது. எண்ணெய் அப்படியே இருப்ப தால், சாப்பிடுபவரும், எண்ணெயோடு ஊறுகாய் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

- ராஜ்யஸ்ரீகுமார்.



பேசினதெல்லாம் நிஜம்னு செயல்ல நிரூபி..!"

"என்ன... தீக்குளிக்கனுமா?"

"அவசியமில்லை. உடனடியா சென்னை யிலிருந்து கிளம்பு..!"

'ஷிட்... புரிஞ்சுதான் பேசறியா?"

"புரிஞ்சா சரி..!"

மறுமுனையிலிருந்து அவன் கத்தினான்.

"உனக்குப் பைத்தியம் பிடிச்சிருக்கு. வேலூருக்கு ஓடப் போற. வெறும்கையா!"

"வேலூர் போறதும், கீழ்ப்பாக்கம் போற தும் நான் முடிவு பண்ணிக்கறேன்."

'டொக்'கென்று ரிஸீவரை வைத்தான்.

அறைக்குள் வந்த மேகலா, பிரமைபிடித் தாற்போல் உட்கார்ந்திருந்தாள்.

பிறகு ஒரு தீர்மானத்துக்கு வந்தவளாய், காகிதம் எடுத்து எழுதத் துவங்கினாள்.

"**சா**ர் போஸ்ட்"

அபூர்வமாய்த் தன் வீட்டுக்குத் தபால்காரர் வந்து விட்டுப் போவது கண்டு ஆச்சர்யப் பட்ட விசாலம், போய் அந்தக் கடிதத்தை எடுத்து வந்தாள். அவளுக்குப் படிக்கத் தெரி யாது. சம்பந்தியிடம் கொடுத்தாள்.

சந்தானம் வாங்கிப் பார்த்து, "நம்ம மேகலா தான், தன் புருஷனுக்கு எழுதி யிருக்கு..."

"வழக்கமா போன்லதான பேசுவாள். இப்ப என்ன தபால்?"

"ஏதாவது முக்கியமான விஷயமாக இருக் கும். இதை நந்தன் படிக்கறதுதான் சரி" என்று பிரிக்காமல் வைத்து விட்டார்.

சாயங்காலம் நந்தனிடம் கடிதம் சேர்ப்பிக் கப்பட்டது. புருவம் நெறிபட... யோசனை யாய்ப் பிரித்தான். மனசுக்குள் ஒருமுறை கடி தம் படித்து விட்டு, பிறகு மற்றவர்களுக்குப் படித்துக் காட்டினான்.

'**அ**ன்பு கணவர்க்கு,

மேகலாவின் வணக்கம்.

இப்போது எனக்கு ஒரு நெருக்கடி ஏற்பட் டுள்ளது. ஹாஸ்டல் வாசமும் மெஸ் சாப் பாடும் சரிப்பட்டு வரவில்லை. வயிறு புண் ணாகி விட்டது. டாக்டர், அல்சர் ஆரம்பிக் கிறது. இனி, வீட்டைத் தவிர வெளியில் ஒரு பருக்கைக் கூடச் சாப்பிடக் கூடாது என்று சொல்லி விட்டார். ஹாஸ்டல் கட்டணமும் உயர்த்தப்பட்டு விட்டது. இந்தக் கட்டணத் திற்கு இங்கே தனி வீடே எடுத்துத் தங்கலாம்.

அப்படி வாடகைக்கு வீடு பிடித்தால், நான் தனியாக இருக்க முடியாது. உடன் இருக்க ஆட்கள் வேண்டும். நீங்கள் வந்து இருந்தால் பாதுகாப்பாக இருக்கும் என்று தோன்றுகிறது.

இதுநாள் வரை ஆதரவாயிருந்த நண்பர் பாபு அவர்கள் குடும்பம் மலேஷியா கிளம்பி விட்டது. நானும் ஊருக்குத் திரும்பி வந்து விடவா? கிட்டத்தட்ட பத்தாயிரம் வருமானம் வரும் வேலை.

எல்லோருடன் கலந்து யோசித்து உடனே பதில் எழுதவும்.

அன்பு மனைவி,
மேகலா.

பி.குறிப்பு : நீங்கள் சென்னைக்கு வந்தால் தற்போது நீங்கள் வாங்கும் சம்பளத்திற்கு ஏற்ப வேறு வேலையை இங்கு ஏற்பாடு செய்து கொள்ளலாம். என் அப்பா அம்மாவை வேலூரிலேயே இருக்கச் சொல்லி, வீட்டைப் பார்த்துக் கொள்ளச் சொல்லி விட்டு, நீங்களும் அத்தையும் இங்கு புறப்பட்டு வருவது நல்லது.

கடிதம் குறித்து வீட்டில் அலசப்பட்டது.

"நீ என்னம்மா சொல்ற?" என்று கேட்டான் நந்தன்.

"அவ தெளிவா எழுதியிருக்காள். மாசம் பத்தாயிரம் சம்பளத்தை விட்டுட்டு வந்தால் நீ தாங்குவியோ?"

நந்தன் யோசித்தான்.

'பத்தாயிரம் என்ன... அதற்கு மேலும் சம்பா திக்கலாம்... முதலாளியாகி விட்டால். இப் போது இருக்கும் வொர்க்கிங் பார்ட்னர் பதவி யில், அத்தனை வருமானம் வர பல வருஷங் களாகலாம்.

இந்த நிலையில் இங்கே சம்பாதிக்கும்

தொகையை அங்கு போய் சம்பாதிப்பது நல்லது. மேகலா இங்கே வந்தால், அந்த அளவு வருமானம் உள்ள வேலை இங்கு கிடைக்காது.

மறுபடி, டீச்சர் வேலைக்குப் போய் ஆயிரத்து சொச்சம் வாங்கக்கூடும். சமாளிக்க முடியாது.

கடன் வேறு இருக்கிறது.

"போன மாசமே காசு கொடுக்கலையாம். 'உங்க வீட்டுக்குப் பால் போடக் கூடாது'ன்னு முதலாளி சொல்லிட்டாரு" என்று பால்காரப் பையன் முகத்தில் அடித்தாற்போல் சொல்லும் நிலைமை மீண்டும் வரக்கூடாது."

''மேகலா சொல்றது சரின்னுதான் தோணுது'' என்றான்.

கடிதம் எழுதிய கையோடு மேகலா ஃபோன் செய்தாள்.

இவர்கள் சம்மதம் கிடைத்ததும்,

எப்போ எங்கே.. எப்படி வந்து சேர்வது என்பதெல்லாம் விவாதிக்கப்பட்டது.

இன்னும் ஒரு வாரத்தில் வருகிறாற்போல் ஏற்பாடுகள் செய்து விட்டு மறுபடி, ஃபோன் செய்வதாகச் சொன்னாள்.

இவர்கள் ஆயத்தமானார்கள்.

பாபுவுக்கு, மலேஷியாவிலிருந்து விசா வந்து விட்டது.

இன்னும் சில தினங்களில் புறப்பாடு. அன்றையப் பேச்சு முறிவுக்குப் பின், மேகலாவிடம் அவன் பேசவில்லை. அலுவலகப் பொறுப்பை ஒப்படைப்பதற்காக அவன் தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருந்தான் என்றாலும், அவன் மேகலாவைச் சந்திக்க முயற்சிக்கவில்லை.

'பிரிவுத் துயர்பா' என்றார்கள்.

ஆனால், ரீட்டாவுக்கு நெருடலாக இருந்தது.

இதோ.. இன்னும் சில நாட்களில் பாபு மேல்நாடு போய் விடப் போகிறான். அப்புறம் அவனைப் பார்க்க முடியாது.

எதிரியாகவே இருந்தாலும், எதிரில் இருக்க வேண்டும்.

விலகிப் போனால் வெறுமை தட்டும்.

மேகலாவுக்கு ஆறுதலாவது சொல்ல வேண்டும் என்று தோன்றியது.

"டோண்ட் வொர்ரி மேகலா. நான்தான் அன்னைக்கே சொன்னேனே! இந்த பாபு, ஒண்ணாம் நம்பர் ரோக். என்னைக்கிருந்தாலும் கழற்றி விட்டுருவான்னு. உள்ளூர்ல இருந்தால் பிரச்னைன்னு, மலேஷியா போறான். சரியான சாவனிஸ்ட், சாடிஸ்ட். பாவம், எந்த மலேயக்காரி மாட்டப் போறாளோ.."

எத்தனை சாதுவாய்த் தெரிந்தாலும், பாம்பு தன் குணத்தை மாற்றிக் கொள்வதில்லை என்று உணர்ந்த மேகலா.. ஒரு புன்முறுவல் காட்டி நகர்ந்தாள்.

பாபு, கம்பெனி விட்டு விலகுவதாலும், அவனது மலேஷியப் பயணம் வெற்றியடைய வாழ்த்துச் சொல்லியும் அலுவலக ஊழியர்கள் பிரிவு உபசார விழா நடத்தினார்கள்.

பிரபல ஹோட்டல் ஒன்றில் விழா நடந்தது.

ஜி.எம். நாராயணன் கலந்துக் கொண்டார்.

மேகலா வளைய வளைய வந்து உபசாரம் பண்ணினாள் என்றாலும், இனம் புரியாத சோகத்தில் அழுந்தியிருந்தாள்.

பாபுவுக்கும் அப்படித்தான்.

யார் முதலில் பேசுவது என்பதில் தடுமாற்றம்.

"மேகலா.." என்று பாபு கூப்பிட மாட்டானா என்று அவளும், மேகலா என்னிடம் பேச மாட்டாளா என்று அவனும் உள்ளுக்குள் உழன்றுக் கொண்டிருந்தபோது,

நாராயணன் உரத்த குரலில் பேச ஆரம்பித்தார்.

"**டி**யர் ஃப்ரண்ட்ஸ்..

எல்லோர்க்கும் வணக்கம். பாபுவைப் பத்தியும், அவர் நம் கம்பெனிக்காக உழைத்த உழைப்புப் பற்றியும், அவரது சின்சியாரிடி, லாயல்ட்டி பத்தியும் நான் சொல்லிப் புதிதாய் எதுவும் தெரிய வேண்டியதில்லை. எல்லார்க்கும் ஏற்கெனவே, நல்லாத் தெரிஞ்சதுதான்.

ஆனால் அனேகருக்குத் தெரியாத ஒரு அபூர்வ குணம் அவர்ட்ட இருக்கு. என்ன தெரியுமா?

நட்பு. ஆம். பாபு ஒரு இனிய நண்பர்.

ஃப்ரண்ட்ஸ். மனிதராய்ப் பிறந்த நம் ஒவ்வொருத்தருக்கும் இயற்கையான உறவு தாய், தகப்பன், அண்ணன், தம்பி! ஏற்படுத்திக்கற

சிலருக்கு எவ்வளவு காய்கறி, பழம் சாப்பிட்டாலும் கான்ஸ்டிபேஷன் (மலச் சிக்கல்) இருக்கும். இரவில் கடுக்காய்ப் பொடி 2 சிட்டிகை வெந்நீரில் கலந்து குடித்தால், காலையில் ஃப்ரீயாகி விடும்!

- ஆர். பார்வதி





ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை - 63. போன்: 22760612.

City Office: No.7, முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை - 600 033. போன்: 23714942.

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர்! வணக்கம்

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 14 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 180 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை, மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன் உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே, தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (180 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில் / வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியை பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்

சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர் — A. ராஜாபக்கிரிசாமி MSc., MEd.,

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு

உறவு, மனைவி, காதலி. இவ்வளவு உறவுகளிருக்க, இதுக்கு இணையானதும் புனிதமானதுமான ஒன்று இருக்குமானால்... அதுதான் நட்பு.

நட்பைப் போல ஒரு உன்னதம், காதலுக்குக் கூடக் கிடையாது. உறவுன்னு சொல்லிக்கிட்டு நாம் எந்த நாட்டிலும் பழக முடியும். நட்புக்கு உருவத்தை விட மனசே பிரதானம். வேறு யாரோடும் பகிர முடியாத அந்தரங்கம் முதல், சகலமும் நண்பனுடன் பகிர முடியும். உயிர்க்காப்பான் தோழன்னு, நட்பின் உயர்வைச் சொல்லி வச்சிருக்கு. நட்பு வானம் மாதிரி. வேறு எந்த உறவிற்கும் லிமிட்டேஷன் உண்டு. ஃபிரண்ட்ஷிப்புக்கு அது இல்லை.

ஆனால் பாருங்க நம் துரதிர்ஷ்டம், ஆணுக்கும், இன்னொரு ஆணுக்கும் ஏற்படுகிற நட்பை சிலாகித்துக் கொள்கிற நாம், அதே நட்பு ஒரு ஆணுக்கும் பெண்ணுக்குமிடையில் மலரும் போது, அதை ஒப்புக் கொள்ள மறுக்கிறோம். ஏன்?

ஒரு ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் மத்தியில் பாலியல் சாராத தூய்மையான உறவு இருக்க வாய்ப்பில்லைன்னு நினைக்கிறோம். ஏன்னா நம்மால் அதுபோல இருக்க முடிவதில்லை. அது நம் பலவீனம். அதனாலலேயே அப்படியொரு நட்பு இருப்பதை ஒப்புக் கொள்ள மறுக்கிறோம். இந்த மனோபாவத்தால், பார்வையால் தூய்மையான நட்பைக் கூட கொச்சைப்படுத்தி களங்கப்படுத்துகிறோம்.

பாபுவும், மேகலாவும் நல்ல நண்பர்கள். அலுவலகத்திலேயே பலரும் நம்புவது போலவும், பரஸ்பரம் இரண்டு பேர் வீட்டார்களும் சந்தேகிப்பது போல் அவர்களுக்கிடையே எந்தக் கள்ளமுமில்லை. இதை உறுதியாகக் கூறுகிறேன். கஷ்டத்தில் இருக்கும் தோழிக்குக் கை கொடுத்து உதவுவதும், அப்படி உதவிச் செய்த நண்பர்க்குத் தன்னால் ஒரு அபவாதம் வருவதைத் தடுக்க, தோழி பொய்க் கோபம் காட்டுவதும், மற்றவர்கள் நிர்ப்பந்தத்தால் அவர்கள் பிரிவு எனும் கோடாரியால் வெட்டுப்படுவதும்...

இதோ நம் கண்ணெதிரேயே கண்டு விட்டோம். வானம் போன்ற நட்பு- ஒரு ஆணுக்கும், பெண்ணுக்குமிடையில் மலருமானால், அதற்கு அவர்கள் ஒரு எல்லை வகுத்துக் கொண்டு நிற்க வேண்டியுள்ளது.

சமுதாயத்துக்காக, அந்த நண்பர்கள் தங்கள் நட்புச் செடி வெளியில் தெரியாதபடிக்கு வேலி அடித்துக் கொள்கிறார்கள்.

பாபுவும் மேகலாவும் நல்ல நண்பர்கள்- என்பதை வெளிப்படுத்தவே இவ்வளவு பேசினேன்."

பாபுவும் மேகலாவும் சிலிர்த்து நின்றார்கள்.

சில நொடி அங்கு கனத்த மௌனம்.

அறையில், ஆணியடித்தாற்போல் அங்கங்கே நின்றவர்கள் மெல்ல மையத்துக்கு நகர்ந்து வந்தனர்.

பாபு, மேகலாவைச் சுற்றி வளையம் அமைத்தனர்.

முதன்மையாக நின்ற ரீட்டா, முதலில் கைதட்டத் துவங்கினாள். அடுத்து ஒவ்வொருத்தர் கையோசையும் சேரத் துவங்கியது.

ஒரே ரிதமாய் 'ரப், ரப்' என்று ராணுவ இசையாய்க் கிளம்பிய ஓசை, மளமளவென்று கிளம்பி... அறையை அதிரடித்தது.

அங்கே உற்சாகம் பொங்கி வழிய... அதனிடையே புத்தாண்டு வாழ்த்துச் சொன்னார் நாராயணன்.

வேலூரிலிருந்து மேகலா குடும்பம் சென்னை வந்த போது, பாபு மலேஷியா நோக்கிப் பறந்துக் கொண்டிருந்தான்.

குழப்பமெல்லாம் கரைந்த நிலையில் மேகலா, நிச்சலனமாய்ப் புதுவாழ்வுக்குத் தயாரானாள்.

(முற்றும்)

மக்காச் சோள மாவு/கம்பு மாவு இரண்டையும் அரைத்து அல்லது கடைகளில் இருந்து வாங்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இவைகளில் நாம் ரொட்டி செய்யலாம். இந்த ரொட்டி கொஞ்சம் தடிமனாக செய்ய வரும். நம் மத்தியான சாப்பாட்டிற்கு இந்த ரொட்டி, ஒரு கப் ஏதேனும் ஒரு கீரை வகை, பச்சைக் காய்கறிகள் வேகவைத்தது ஒரு கப், கொஞ்சம் தால், ஒரு கப் தயிர் அல்லது ராய்தாவுடன் சாப்பிடவும். இவ்வாறு சாப்பிட்டால் சீக்கிரம் பசிக்காது. நாள் முழுவதும் நாம் வேலை செய்ய முடியும். களைப்பு ஏற்படாது. ஆனால் இரவில் சாப்பிடுவதை முற்றிலும் தவிர்க்கவும். சத்தான உணவு இது.

- சுபா ஸ்ரீதர்.







நீண்ட நெடிய வாழ்க்கை வாழ்ந்தாகி விட்டது. வாழ்நாள் முழுவதும் ஒரு வீட்டில் வாழ ஆசை. ஒரு வீடு கிடைக்காதா என்ற தேடுதலில் இங்கும் அங்கும் அலைந்ததில் அவள் மிகவும் களைத்து விட்டாள். ஒண்ட ஓர் இடம் தனக்கு இல்லாமலேயே இருந்தவள்தான் குந்தி.

பிறந்தது என்னவோ அரசக் குடும்பம். தகப்பனார் சூரசேன மகாராஜா. முதுமையில், மனம், மகிழ்வான குழந்தைப் பருவ நிகழ்ச்சிகளை எண்ணிப் பார்க்கிறது. பெற்றோர்களின் ஆசையான அரவணைப்பில்தான் எத்தனை சுகம்?

சூரசேனனின் சகோதரன் குந்திபோஜன், தனக்கு வாரிசு இல்லை என்ற குறையைப் போக்க சூரசேனனின் மகளை குழந்தைப் பருவத்திலேயே கேட்டு தன் இருப்பிடத்திற்கு எடுத்துச் சென்றான்.

சென்ற இடத்தில் அவர்கள் குழந்தையின் மீது அன்பு மழை பொழிந்தார்கள். ஆனால் குழந்தைக்கு அன்னையின் அரவணைப்பு தேவைப்பட்டது. சதா அன்னையின் நினைவே வந்தது.

ஷைலி சக்சேனா

தமிழில் : கே. ஸரஸ்வதி

குழந்தையின் மனத்தில் அந்த ஏக்கம் ஒரு சுமையாகவே தங்கி விட்டது.

வளர வளர அவளிடம் அழகு, அறிவு, ஒழுக்கம், கட்டுப்பாடு அனைத்தும் போட்டி போட்டுக் கொண்டு வளர்ந்து விட்டன. வளர்ப்பு அன்னையிடம், தந்தையும் மகளின் திறமைகளைக் கண்டு தங்களின் அதிர்ஷ்டத்தை எண்ணி எண்ணி மகிழ்ந்தனர்.

அவள் பருவத்தை அடைவதற்கு முன்பே அவள் தலை மீது இடி விழுந்தது. அன்பு மழை பொழிந்த அன்னை நோய்வாய்ப்பட்டு இறந்து போனாள். மறுபடியும் அவளது வாழ்க்கை சூனியமானது. அந்தப்புரத்தை சமாளிப்பது, தகப்பனாரின் அரசாங்க வேலைகளில் ஆலோசனை கூறுவது, விருந்தினர்கள் மற்றும் ரிஷிகளையும், முனிவர்களையும் வரவேற்று உபசரிப்பது போன்ற அனைத்து வேலைகளும் அவள் தலை மீது விழுந்தன. அவள் அனைத்தையும் மிகவும் திறம்பட நிர்வகித்தாள்.

ஒருநாள், திடீரென்று துர்வாச முனிவர் சில காலம் தங்க அரண்மனைக்கு வந்தார். அவரோ பரம ஞானி. அதை விட அவரது கோபம் மிகவும் பிரசித்தி பெற்றது.

முனிவர் ஞானத்தை ஆராதனை செய்தார். அவருக்குத் தன் நினைவே கிடையாது. அநேக நேரமும் தியானம், சமாதி என ஆழ்ந்து விடுவார். அவருக்குப் பசி, தாகம்,

களைப்பு ஆகியவை பற்றிய எண்ணமே இருக்கவில்லை.

குந்தி துர்வாசரை மிகவும் அக்கறையுடன் கவனித்துக் கொண்டாள். சிறு குழந்தையைக் கவனித்துக் கொள்வது போல், பார்த்துப் பார்த்து சேவைகள் புரிந்தாள். வேளை பார்த்து உணவளித்தாள்.

ரிஷிக்கு வேண்டிய உதவிகளைச் செய்வது, உபகரணங்களைச் சேகரிப்பது, பாது காப்பது போன்றவற்றையும் பார்த்துக் கொண்டாள். அவருடைய சாதனைக்குத் தேவைப்பட்ட சாதனங்களையும் சேகரித்துக் கொடுப்பாள்.

பனை ஓலைகளைப் பரிசோதித்துச் சேகரிப்பாள். ரிஷியின் கட்டளைப்படி குறிப்புக்கள் எடுப்பாள், பரிசோதனைகள் செய்வாள்.

ரிஷி இயற்கையின் சக்திகளைத் தன்வயமாக்க முயற்சிகள் செய்து வந்தார். அவருடைய குறிக்கோள் மிகவும் கடினமானது. சொல்லப் போனால், நடக்க முடியாததும் கூட!

கடைசியில் இயற்கையைத் தன்வசப் படுத்துவதற்கான சூத்திரம் (வழி) கிடைத்து விட்டது. அவரால் இனி இயற்கையின் நியதிகளைத் தன் ஆணைக்குள் கொண்டு வர முடியும்.

சூரியன், சந்திரன், காற்றுக்கான தேவதைகள், வருணன், தர்மம், நெருப்பு, அஸ்வினி குமாரர்கள் மற்றும் அனைத்து வேத கணங்களும் துர்வாசரின் விருப்பப்படி நடக்க வேண்டியவர்கள் ஆயினர்.

கோபத்திற்கே தன்னுடைய குணங்களில் முன்னுரிமை கொடுத்து வந்தவர், தற்போது குந்தியின் சேவையினால் தான் தன்னால் இத் தகைய அரிய பெரிய வெற்றி காண முடிந்தது என்று எண்ணி எண்ணி, அக மிக மகிழ்ந்தார்.

''குழந்தாய்! உனக்கு என்ன வரம் வேண்டுமோ கேள்! உனக்கு நான் மிகவும் கடமைப் பட்டிருக்கிறேன்'' என்றார்.

ஆனால் குந்தியோ மிகவும் பணிவுடன், "ரிஷிகளில் சிறந்த உமக்கு என் வணக்கங்கள். குந்திபோஜரின் மகளான நான், தங்களுக்குத் தொண்டு செய்ததால் மிகவும் பாக்கியசாலியானேன். தங்களுக்குப் பணிபுரிவது என் கடமை" என்றாள்.

ரிஷியோ அவளை விடுவதாக இல்லை. அவளுக்கு ஏதாவது வரம் அளித்தே தீருவது, என்று பிடிவாதமாக இருந்தார்.

''குழந்தாய்! நான் உனக்குக் கற்றுக் கொடுக்கும் மந்திரங்களை நன்றாகக் கவனமுடன் கற்றுக் கொள். அந்த மந்திரங்களில் நீ எந்த ஒரு மந்திரத்தைச் சொன்னாலும், அந்த மந்திரத்திற்கு அதிபதியான தேவதை அந்த மந்திரத்திற்குக் கட்டுப்பட்டு, உன் முன்னால் மானுட உடல் தரித்து நட்புடன் உன் அருகில் வந்து விடுவார்" என்று கூறினார். அவளும் மறுக்க முடியாமல் அவர் கற்பித்த மந்திரங்களை மிகவும் பணிவுடன் கற்றுக் கொண்டாள். அந்த அற்புதமான வசிகரண மந்திரங்களை வரமாக அளித்து விட்டு, துர்வாசர் சென்று விட்டார்.

ரிஷியிடமிருந்து தான் பெற்றுக் கொண்ட வரத்தின் மகிமையை எண்ண எண்ண, அவளுக்குள் இனம் தெரியாத பயம் பற்றிக் கொண்டது.

நடந்த விஷயங்களை எவரிடமும் சொல்லவே இல்லை. பழையபடி அரண்மனைக்கு வந்து விட்டாள். இயந்திரம் போல் காரியங்கள் நடந்துக் கொண்டிருந்தன.

அடிக்கடி அந்த 'வசிகரண சூத்திரம்' பற்றிய நினைவு வரும். அது உண்மையில் பலிக்குமா, என்று சோதித்துப் பார்க்கும் ஆவல் கட்டுக் கடங்காமல் வளர்ந்து வந்தது.

விதி யாரை விட்டது?

இரவும் பகலும் அதே நினைவு. இத்தனை சிறிய ஒலிக்கு அத்தனை வலிமையா? அந்த



கோதுமை மாவில் உப்பு சேர்த்து லேசாக சுடவைத்த நீர் விட்டுப் பிசைந்து (சிறிது கெட்டியாக) இத்துடன் துருவிய கேரட், பீட்ரூட், காலிஃபிளவர், பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கி அடை செய்தால், சத்தான சுவையுடன் கூடிய அடையாக இருக்கும்.

- சுமதி செங்குட்டுவன்.





முகம் பளபளப்பாக....

ஒரு வாழைப் பழத்தை உரித்து கிண்ணத்தில் போட்டு அத்துடன் சிறிதளவு ஆலிவ் எண்ணெயை ஊற்றி இரண்டையும் நன்றாகக் கலக்கி முகத்திற்குப் பூசி, ஊறவைத்து, அரை மணி நேரம் கழித்து முகத்தைக் குளிர்ந்த தண்ணீரால் கழுவி வரவும். இவ்வாறு வாரத்திற்கு இரண்டு முறை செய்தால் போதும். முகம் மெத்தென்று மாறி பளபளப்பாகி விடும்.

- பி. ருக்மணிபாய்.



ஒலி தேவதைகளைக் கட்டுப் படுத்துமா? இது என்ன விந்தை?

தினந்தோறும் அவளுக்குச் சூரியோதயத்தைப் பார்க்கும் பழக்கம் உண்டு. அரண்மனை நந்தவனத்தில் கதிரவன் தோன்றும் அழகையும், விநாடிக்கு விநாடி கீழ்த்திசையில் ஏற்படும் வண்ண ஜாலங்களையும் ரசிப்பாள். திடீரென்று ஒருநாள் 'வசீகரண மந்திர'த்தின் நினைவு வர, குதூகலத்துடன் கதிரவனை அழைத்து விட்டாள்.

அடுத்த கணமே மிகவும் அழகோடும், ஒளியோடும், வெப்பக் கதிர் வளையத்தோடு கதிரவன், குந்தியின் அருகில் வந்து விட்டான். வந்ததுமல்லாமல் அவளை அப்படியே கட்டித் தழுவிக் கொண்டான். நீண்ட நாட்களாக ஏங்கித் தவித்துக் கொண்டிருந்த அந்த ஆணின் அரவணைப்பில் ஆனந்தம் கொண்டாள். மெய்மறந்தாள். ஓ! ஆணிடம் இத்தனை வசீகர சக்தியா? என்று தன்னை மறந்தாள்.

ஆம்! சுகத்தை அனுபவித்ததற்குக் கூலி தர வேண்டாமா! அவளிடம் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள் செவிலித்தாயின் கண்களினின்றும் தப்ப முடியவில்லை. நடந்து போனவற்றை எந்தவிதச் சஞ்சலமும் இன்றி தாதியிடம் கூறி விட்டாள்.

அதைக் கேட்ட தாதி தலையில் அடித்துக் கொண்டு அழுதாள். குந்தியைக் கட்டிக் கொண்டு கதறினாள். "அடி பேதைப் பெண்ணே! நீ களங்கப்பட்டு விட்டாயே! எங்காவது சூரியன் யாருக்காவது கணவன் ஆக முடியுமா? அதைக் கேட்டால் யாராவது நம்புவார்களா? பாவத்தின் சின்னத்தைக் கர்ப்பத்தில் சுமக்கிறாயே! குந்திபோஜனின் மகளை மணந்தது யார், என்று கேட்பார்களே? பிறக்கப் போகும் பிள்ளையின் தகப்பன் பெயர் கேட்பார்களே" என்று சொல்லிச் சொல்லி அழுதாள்.

தாதியின் கூற்றைக் கேட்ட குந்தி மௌனமாகி விட்டாள். என்ன செய்வது என்றே தெரியவில்லை அவளுக்கு.

வீட்டுக்குள்ளேயே சிறைப்பட்டுக் கிடந்தாள். அவளது கர்வமே அவளுக்குச் சாபமாயிற்று.

மாதங்கள் கழிந்தன. உரிய காலத்தில் குந்தியின் கர்ப்பத்தை விட்டு கதிரவனின் மகன் வெளியே வந்தான். கவச குண்டலங்களுடன் காணப்பட்டது குழந்தை. பிறந்த குழந்தையைக் கண் குளிரக் காண்பதற்கு முன்னமே, தாதி அதை ஓர் இரத்தினப் பேழைக்குள் வைத்து, நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமான ஓர் பணியாளனிடம் கொடுத்து அனுப்பி விட்டாள்.

தாதி அவளிடம், "நடந்து போனவற்றைக் கெட்ட கனவு என்று கருதி மறந்து விடு. நீ யாருக்கும் தாய் இல்லை. குந்திபோஜனின் களங்கப்படாத மகள் நீ. குற்றமற்ற அரசகுமாரி, எழுந்திரு. அரசர் தேசாடனம் சென்று (யாத்திரை) திரும்பி வந்து விட்டார். மகளைக் காண மிகவும் ஆவலுடன் இருக்கிறார். உன்னை அவருடைய மாளிகைக்கு வருமாறு அழைப்பு விடுத்து இருக்கிறார்" என்றாள்.

குந்திக்கும் தாதியின் கூற்று சரி என்று பட்டது. மானத்தைக் காத்துக் கொள்வதற்காக, நடந்தவற்றை மனத்தாழத்திற்குள் புதைத்து விட்டுத் தகப்பனாரிடம் சுயம்வரத்திற்கான ஏற்பாடுகள் நடத்த ஒப்புதல் அளித்து விட்டாள்.

அஸ்தினாபுரத்து அரசனான பாண்டுவை

பராசரர் செய்தது சரியா?

மங்கையர் மலர் டிசம்பர் 2002 இதழில் வெளிவந்த ''சத்தியவதி''யின் கதை கே. ஸரஸ்வதியின் மொழிபெயர்ப்பில் மிகச் சுவையாக எழுதப்பட்டிருந்தது. அக் கதையில் அப் பெண்மணி பட்ட துன்பங்கள் அவளுடைய நோக்கிலிருந்து பார்க்கப்பட்டிருந்தது.

ஒவ்வொரு நாணயத்திற்கும் இரண்டு பக்கங்கள் உண்டு. அதன் ஒரு பக்கம்- சத்திய வதி - மிகச் சிறப்பாக வெளிப்படுத்தப் பட்டிருந் தது. வாசகர்கள் அந்த நாணயத்தின் மறுபக்கம் -பராசரரைப் பற்றி ஓரளவாவது தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற அவாவில் இந்த விளக்கவுரை எழு தப்படுகிறது.

சத்தியவதி - பராசரர் முதல் சந்திப்பு யமுனை நதிக்கரையில் ஏற்படுகிறது. இந்தப் பகுதியை படிப்பவர்களுக்கு (எழுதப்பட்ட முறையில்) பராசர முனிவர் ஒரு பேராசை மிக்க காமவெறி பிடித்த ஒரு ரிஷி என்பது போல் சித்தரிக்கப் பட்டிருக்கிறது.

பராசரர் புலன்களையும், ஆசைகளையும் அடக்கிக் கடும் தவங்கள் புரிந்தவர். அதைக் கலைக்க வந்த தேவலோக அப்சரசுகளின் அழகிலும் மயங்காது மனநிலை காத்தவர். அத்தகைய ஒரு மாமுனிவர், மானுடப் பெண் அழகி மத்ஸ்யகந்தியை முதன் முறை பார்த்த போதே காமவெறிக்கு ஆட்பட்டார் என்று கூறுவது சரியல்ல.

நல்ல நேரம் பார்த்துச் செயல்படுவது என் பதன் முக்கியத்தையும் அதன் பயனாக விளை யும் பெரும்பேறுகள் பற்றியும் விளக்கும் வகை யில், ஆஸ்ட்ராலஜிகல் மேகஸின் மார்ச் 1987 இதழில், திருமதி காயத்ரிதேவி வாசுதேவ் எழுதி யிருந்தார். அதில் பராசரர் மாமுனிவரின் வாழ் வில் நடந்த இதே சத்தியவதி நிகழ்ச்சியைக் குறிப்பிட்டு எழுதியிருந்ததை தமிழாக்கி விளக்க முற்படுகிறேன்.

முற்றும் துறந்த முனிவரான பராசரர், தபோஞானியாக, உலக நன்மையையே எப் போதும் சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பவர். நடந்தது, நடப்பது, நடக்கப் போவது என்ற முக்காலும் உணரும் அறிவைப் பெற்றவர். ''ப்ரஹலல்லாத நாரத பராசர புண்டரீக வ்யாச...'' - இப்படி பரம பாகவத சிரோமணிகள் வரிசையில் சாஸ்த்ரங்களால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டவர்.

ஜோதிட சாஸ்த்ரத்தின் மிகச் சிறந்த விளக்க உரைகளை உலகுக்குத் தந்தவர் பராசரர். அவருடைய வழிமுறைகள்தான் இன்று பெரும் பாலும் பழக்கத்தில் இருப்பவை.

மணந்து குரு வம்சத்தின் புகழ்பெற்ற மன்ன னுக்கு மனைவியாகி மகாராணி ஆனாள்.

மன்னனின் பட்டமகிஷி ஆனாளே தவிர, மன்னன் அவளை மனைவியாக ஏற்க வில்லை. அவளுடைய அறைக்குள் வரவே கூசினான் மன்னன். அவளை நிராகரிப்பது போல் அடிக்கடி வேட்டை, போர் என்று கிளம்பி விடுவார் மன்னர். அவள் நிம்மதி யின்றித் தவிப்பாள்.

இன்னொரு திருமணமும் நடந்து மனைவியான மாத்ரி, வாடிய மலர் போல் கண்ணீரும், கம்பலையுமாகக் குந்திதேவியின் அருகில் வந்தாள். விசும்பும் குரலில் அர்த்த மற்றுப் போன தன்னுடைய தாம்பத்திய வாழ்க்கையைக் குறித்து, குந்தியிடம் முறை யிட்டாள். ஏற்கெனவே குந்திக்குச் சிறிது ஐயம் இருந்தது. தற்போது அது உறுதிப் பட்டது. மகாராஜாதி ராஜனான, குருகுல பூஷணரான பாண்டு மகாராஜா, ஒரு கண வனாக இருக்க முடியாது என்பது தெளிவாயிற்று.

காட்டில் கிந்தம முனிவர், மானின் வேடத்தில் தன் மனைவியான பெண் மானுடன் கூடி இருக்கையில், தவறுதலாக மன்னர் ஆண் மானின் மீது அம்பை எய்து விட்டார். உடனேயே முனிவர் சாவதற்கு முன் பாண்டுவிற்கு "காமவசப்பட்டு மனைவி யின் அருகே சென்றவுடன் உனக்கு மரணம் ஏற்பட்டு விடும்'' என்று சாபத்தை அளித் தார்.

முனிவரைக் கொன்ற பாவத்தைப் போக் கிக் கொள்ள விரும்பினார் பாண்டு மன்னர். பிராயச்சித்தம் செய்ய வேண்டி பிறவிக் குருடனான அண்ணன் திருதராஷ்டிரனுக்கு அரச பதவியை அளித்து விட்டு, இரு மனைவிகளுடன் காட்டை நோக்கிப் புறப்பட்டார்.

அஸ்தினாபுரமே அவர்களது பதிவிரதா

ஆற்றைக் கடப்பதற்காக யமுனையின் கரையில் காத்திருந்த பராசரரின் கவனம் வானை நோக்கிச் சென்றது. அந்த நேரத்தில் அங்கிருந்த கோள்களின் விசேஷ அமைப்பு அவரைக் கவர்ந்தது. இவ்வளவு அபூர்வமான நேரத்தில் ஒரு குழந்தை பிறந்தாலோ (ஜனனம்) அல்லது அதற்கான கரு அமைந்தாலோ (கர்ப் பாதானம்) உலக நன்மைக்கான ஒரு ஜீவன் உற்பத்தி யாகுமே எனக் கருதினார்.

அத்தகைய எண்ண ஓட்ட நேரத்தில், படகை ஓட்டி வந்த சத்தியவதி எதிர்ப்பட்டாள். உலகின் எதிர்கால நன்மையைக் கருதியும், அந்தப் புனிதமானதும் அபூர்வமானதுமான நேரம் வீணாகாதிருக்கவும், பராசரர் தன் தபோ பலத்தால் ஓடத்தை ஓடாமல் நிறுத்தி, சத்தியவதிக்கு கர்ப்பாதானம் செய்தார். பின்னால் ஒரு வேத வியாசர் அவதரிப்பதற்காகத் தன் தவநெறியையும் குலைத்துக் கொண்டு புரிந்த செயல் அது.

உலகின் நன்மைக்காக பராசரர் அறிந்தே தன் தவ நிலையிலிருந்து பிறழ்ந்தார்; ஸத்தியவதி விவரம் தெரியாமல் தன் கன்னித் தன்மையை இழந்தாள்.

என்ன நடந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுமுன்னேயே எல்லாம் முடிந்து விட்டதாகக் குமுறிய அதே சத்தியவதி, பிற்காலத்தில் இளம் கைம்பெண்களான தன் இரு மருமகள்களை, மறுமணம் என்ற சடங்கும் இல்லாமல், தாடி சடாமுடியுடன் தவசியாக இருந்த வேதவியாசருடன் கலந்து, குழந்தைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளக் கட்டாயப் படுத்தினாள். அப்போது அந்தச் சிறு வயது பெண்மணிகளின் மனநிலை என்ன? அவர்கள் சிறிதும் விருப்பமில்லாமல் உறவு கொண்டதால்தான், குருடனான திருதிராஷ்ட்ரனும், நோயுள்ள பாண்டுவும் பிறந்தனர்.

இதற்கு சத்தியவதி கூறும் சமாதானம் - நாட்டு நலம்; குலம் தழைக்க வாரிசு வேண்டும்.

எந்தச் செயலுக்கும் இறுதி நிலை நோக்கம் மிக முக்கியமானது. அந்தச் செயல் சிறப்பான, நியாயமான, பலருக்கும் நன்மை பயக்கக்கூடிய முடிவைத் தருவதாக இருந்தால், அந்தச் செயலின் நடைமுறையில், பிறர் கண்களுக்குத் தவறானதாகப்படும் காரியங்களையும், தவிர்க்க முடியாத சூழ்நிலையில், செய்யலாம்.

துரோணரை மாய்க்க, யானை என்ற சொல் அவர் காதில் விழாதபடி சங்கை கிருஷ்ணர் ஊதியது; இருவர் தம்மிடையே தனிப்போர் செய்து கொண்டிருந்தபோது, மறைந்திருந்து வாலி மீது ராமர் அம்பெய்தது, வாமன உருவில் மூன்றடி மண் கேட்டு, மாற்று உருவில் விண்ணையும் மண்ணையும் அளந்தது - இவைகள் எல்லாமே அப்படித்தான் இருக்கலாம்.

- எஸ். பாலகிருஷ்ண திருவேதி

தர்மத்தைப் புகழ்ந்தது. சாப விமோசனம் என்ற போர்வையில் அரசைத் துறந்த மன்னனையும், ராணிகளையும் புகழ்ந்தனர். மறுபடியும் ஒரு தடவை குந்தி வீட்டை இழந்தாள். மனம் மௌனமாக அழுதது.

காட்டு வாழ்க்கை பாண்டு தம்பதிகளுக்கு அதிக நன்மை பயத்தது. இயற்கையின் இன்பமயமானச் சூழலில் மூவரும் ஒருவரையொருவர் புரிந்துக் கொண்டு, நெருங்கி வரத் தலைப்பட்டனர். கணவனுக்கு வழிகாட்டக் கூடிய அளவு, குந்தி கணவனின் நன்மதிப்பைப் பெற்று விட்டாள்.

ஒருவருக்கொருவர் தங்களிடம் புதைந்து கிடந்த ரகசியங்களையும் பகிர்ந்து கொண்டனர். குந்தி தன் கணவனிடம் ரிஷியின் வரம் பற்றிக் கூறி, அந்த மந்திரங்களின் மகிமையைப் பயன்படுத்தி, சில பிள்ளைகளைத் தர முடியும் என்று கூறினாள்.

கணவனும் சம்மதித்தார். அவரது கட்டளையின் பேரில், முறையே தர்மதேவன், வாயுதேவன், இந்திரன் ஆகியவர்களை மந்திரத்தை உபயோகித்து வரச் செய்து, தர்மபுத்திரர், பீமன், அர்ச்சுனன் ஆகிய மூவரையும் பெற்றெடுத்தாள். அஸ்வினி குமாரர்களை வரவழைக்கும் மந்திரத்தை மாத்ரிக்குக் கற்பித்து, அவர்கள் மூலம் சகதேவனையும், நகுலனையும் பெறச் செய்தாள்.

குழந்தைகளைப் பெற்றுக் கொடுப்பது பாண்டுவின் மனைவியின் கடமை. அவளுக்கு அது நன்றிக்கடனும் கூட.

பஞ்சபாண்டவர்களும் நாளொரு மேனியும் பொழுதொரு வண்ணமுமாக வளர்ந்தனர். குழந்தைகளின் அறிவையும், அழகையும் கண்டு பெற்றோர்கள் மனமகிழ்ந்தனர். வாழ்க்கை சுகமுடனும் சந்தோஷமுடனும் கழிந்து கொண்டிருந்தது.

இயற்கை குந்தியின் தலையில் சுகவாழ்க்கையை எழுதவில்லை போலும்! ஒருநாள்

பாண்டு மாத்ரியின் உடற்கவர்ச்சியால் காம வசப்பட்டு அவளைக் கட்டித் தழுவ, சாபம் காரணமாக பாண்டு மரணத்தைத் தழுவ நேரிட்டது. தன்னால்தான் கணவன் மரண மடைந்தான் என்ற குற்ற உணர்வில், மாத்ரி கணவனுடைய சிதையில் உடன்கட்டை ஏறினாள்.

வாழ்க்கைத் துணைவனையும், சகோதரியைப் போல் பாசத்தைப் பொழிந்த மாத்ரியையும் இழந்த குந்தி தனிமையாக நின்றாள். அவளுடைய துன்பத்தைப் பகிர்ந்துக் கொள்ளக் கூட யாரும் இல்லை.

ஐந்து குழந்தைகளையும் ஒன்றாக அணைத்து மார்போடு தழுவிக் கொண்டாள். இந்த ஐவரையும் காப்பதற்காகக் குந்தி உயிர் வாழ வேண்டும்.

இந் நிலையில் மன்னர் திருதராஷ்டிரரிடமிருந்து அழைப்பு வரவே, மறுப்பு ஏதும் இன்றி குழந்தைகளுடன் அஸ்தினாபுரம் சென்றாள். எங்கிருந்து விடைபெற்று வந்தாளோ மீண்டும் அங்கேயே சென்றாள்.

அஸ்தினாபுரத்தில் நிலை மாறி விட்டிருந்தது. ஒரு காலத்தில் மகாராணியாக இருந்து கொண்டு அதிகாரம் செலுத்தி வந்தாள். இன்றோ ஒவ்வொரு தேவைக்கும் மன்னர் திருதராஷ்டிரரையும் அரசி காந்தாரியின் கையையும் எதிர்பார்க்க வேண்டியிருந்தது.

ஒவ்வொரு நொடியும் அவளைப் பொறுத்தவரையில் சோதனையின் கட்டமாகவே இருந்தது. தகப்பனற்ற குழந்தை

> சுகத்திலிருந்துதான் வேதனை
> பிறக்கிறது
> சுகத்திலிருந்துதான் பயம் பிறக்கிறது
> சுகத்திலிருந்து விடுபட்டவர்
> வேதனையையோ, பயத்தையோ
> அறியான்.
>
> \- புத்தர்
>
> தகவல் : கே. ராஜேஸ்வரி

களுக்கு நிலைமையை எவ்வாறு விளக்கு வாள்? நூறு பிள்ளைகளின் போக்கிரித்தனம் எங்கே? ஐந்து பேரின் சாமர்த்தியமும் நூறு பேரின் முன்னிலையில் என்ன செய்ய முடியும்?

அங்கு ஆதரவளித்தவர் பிதாமகர் பீஷ்மர் தான். அவர் பேரப் பிள்ளைகளிடம் பாச மழை பொழிந்தார். குழந்தைகளை வளர்க் கும் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொண்டார். தக்க தருணத்தில் குழந்தைகளை வில் வித்தையில் சிறந்த துரோணாசாரியாரிடம் குருகுல வாசத்திற்கு அனுப்பி வைத்தார்.

காலச் சக்கரம் வெகு வேகமாகச் சுழன்றது. மாணவர்களின் கல்வி பயிலும் காலம் முடிவுக்கு வரும் தறுவாயில் இருந்தது.

குரு துரோணர், நாட்டு மக்களின் முன் னிலையில் ஒரு போட்டிக்கு ஏற்பாடு செய் தார். அதில் மாணவர்கள் கற்றுக் கொண்ட வில் வித்தைகளைச் செய்து காட்ட வேண் டும். அதிலிருந்து வெற்றி பெற்றவர்கள் நிர்ணயிக்கப் படுவார்கள் என்பது முடிவா யிற்று. அரசவை முழுதும் அரசகுமாரர் களாலும், மக்களாலும் நிரம்பி வழிந்தது.

போட்டிகள் துவங்கின. வில் விடுதல், கத்திச் சண்டை, கதைச்சண்டை, மல்யுத்தம், அஸ்திர சாஸ்திரப் பிரயோகம் செய்தல், சேனைகளை அணி வகுத்தல், குதிரைகளைப் பழக்குதல், தேரோட்டுவது, யானைப் பயிற்சி ஆகிய அநேக விதங்களில் போட்டிகள் நடைபெற்றன.

இத்தனை வகையான பயிற்சிகளைக் கற்பித்த குரு துரோணாசாரியார் மிகவும் பெருமையுடன் அனைத்தையும் கவனித்துக் கொண்டிருந்தார்.

குருவின் ஆணையைப் பெற்று தலை சிறந்த வில்லாளியான பார்த்தன், தன் திற மைகளை வெளிக்காட்டிக் கொண்டிருந்தான்.

ஆக்னேயாஸ்திரத்தைப் பிரயோகித்தான். பூமியின் வெப்ப நிலையே உயரத் தொடங் கியது. உடனேயே வருணாஸ்திரத்தைப் பிர யோகித்து உயிரினங்கள் எரிந்து சாம்ப லாகாது காப்பாற்றி விட்டான். இப்படிப் பல சாகசங்கள்.

குந்தி, மகனின் புகழ் மாலைகளைக் கேட் டுப் பரவசமானாள். அப்போது திடீரென்று எங்கிருந்தோ ஜனக் கூட்டத்தினின்றும் கர்ணன் என்ற இளைஞன் வெளிவந்தான். இளமை, அழகு, வீரம் ஆகியவற்றால் அவன்

வாங்கிய கேழ்வரகு மாவு அப்படியே இருக்கிறதா? டோன்ட் ஒர்ரி. தினமும் மதியம் சாப்பாட்டுக்குக் கெட்டியாக கூழ் காய்ச்சிடுங்க. தயிர் சாதம், கேப்பைக் கூழ், குழம்பு (அ) தொகையல் சேர்த்துச் சாப்பிட்டுப் பாருங்க. பிரமாதமாக இருக்கும். பழகிட்டால் கூழ் இல்லாமல் சாப்பிடவே பிடிக்காது.

- காந்திமதி கிருஷ்ணன்.



சிறந்த தோற்றமுடன் விளங்கினான். வந்தவன் அர்ச்சுனன் செய்து காட்டிய அனைத்தையும், தான் செய்து காட்டுவதாக அறிவித்தான். அவனது திறமையான பேச்சைக் கேட்டு துரியோதனன் அவனிடம் நட்புக் கரம் நீட்டினான். கர்ணனும் நட்பை ஏற்றுக் கொண்டான்.

அர்ச்சுனனால் தனக்குப் போட்டியாக வேறு ஒருவன் வருவதைச் சகித்துக் கொள்ள முடியவில்லை. எதிர் கூவிய கர்ணனுடன் போட்டியில் ஈடுபடத் தயாரானான் அர்ச்சுனன். மதம் பிடித்த யானைகள் போல் இருவரும் போரிடத் தயாராயினர். போட்டியில் வெற்றி பெற்றுச் சிறந்த வீரன் என்ற பட்டத்தை யார் பெறுவார்கள், பார்த்து விடலாம் என்று துடித்தனர்.

அதைத் தடுத்தார் கிருபாசாரியார். அவர் சிறந்த நீதிமான். பாண்டுவின் பிள்ளைகளை அரசகுமாரர்களாக அறிவித்து விட்டு, வீரசிரேஷ்டனான கர்ணன் தன் வம்சத்தைப் பற்றிய விஷயங்களைக் கூற வேண்டும். தவிர அரசகுமாரர்கள் இழிந்த குலத்தவருடனும், குலம் தெரியாத வீரர்களுடனும் போரிடக் கூடாது" என்று கூறித் தடுத்து விட்டார்.

வீரத்தைக் காட்ட வந்த கர்ணனின் தலை குனிந்தது. வீரத்தால் ஒளிவிட்ட முகம் களையிழந்து காணப்பட்டது. அவன் காதுகளில் தொங்கிக் கொண்டிருந்த குண்டலங்கள் அசைந்த போது, தோன்றிய ஒளிக் கற்றைகள் நெற்றியில் பட்டுப் பிரகாசித்தன. அது வானில் தோன்றும் மின்னலை ஒத்திருந்தது.

அச்சமயம் துரியோதனன் நண்பனின் மானத்தைக் காப்பதற்காக எழுந்து வந்தான். கிருபாசாரியாரிடம், "குருவே! அங்க தேசத்து அரசனாக கர்ணனை அறிவித்தால், அப்போது அவன் அர்ச்சுனனுடன் துவந்த யுத்தம் செய்யலாமா?" என்று கேட்டான்.

உடனே துரியோதனன் கர்ணனை அங்கநாட்டு சிம்மாசனத்தில் அமர வைத்து, அவனை அங்கநாட்டுக்கு அரசனாக அறிவித்தான். ஆனால் வம்சம் தெரியாதவன் என போர் நிறுத்தப்பட்டது.

தன்னுடைய உண்மை நெறிகளாலும், சிரிய பண்பினாலும் தருமபுத்திரர் மக்களிடையே பிரபலமாகிக் கொண்டிருந்தார். அமைச்சர்களின் ஆலோசனைப்படி, மன்னன் திருதராஷ்டிரர் யுதிஷ்டிரருக்கு 'யுவராஜ்ய' பட்டாபிஷேகம் செய்தார்.

துரியோதனனின் பொறாமைத் தீயில் நெய் வார்த்தது போல் ஆயிற்று. தினமும் கௌரவர்கள் புதிது புதிதாக சூழ்ச்சிகள் செய்து, பாண்டவர்களைத் துன்பத்திற்கு ஆளாக்கிக் கொண்டிருந்தனர்.

ஒருநாள் திருதராஷ்டிரர் தருமரை அழைத்து தீர்த்தயாத்திரை செய்யவும், நாடு நகரங்களைச் சுற்றிப் பார்த்து வருமாறும் ஆணையிட்டார்.

பாண்டவர்கள் குந்தியுடன் வாரணாவதம் என்ற நகருக்குத் தீர்த்த யாத்திரை சென்றனர். இளவரசர்கள் தங்குவதற்கு மிக அருமையான விருந்தினர் மாளிகையையும், சேவை செய்ய ஏவலர்களையும் ஏற்பாடு செய்திருந்தனர். பார்க்க மிகவும் கௌரவமாகவே இருந்தது. பகல் நேரத்தில் நடந்த உபசாரங்களைக் கண்டு திகைத்தே போயினர்.

இரவில் தருமர் தம்பிகளிடம் ரகசியமாக ஒரு விஷயத்தைத் தெரிவித்தார். திருதராஷ்டிரரின் தாராள மனத்திற்குப் பின்னால் ஏதோ சூது இருக்கும் என்று தீர்மானித்தனர். எனவே இரவோடு இரவாகப் பூமியில் சுரங்கப் பாதை அமைத்து, பாண்டவர்கள்,

மனம்கவர் தங்கம் மங்கயர்களுக்கு அழகு!
மங்கள் & மங்கள் தங்கம் அனைவருக்கும் அழகு!!



தங்க நகைகள் மங்கள்&மங்களில் வாங்குவது சிறந்தது ஏன்?

உலகதரமிக்க 916 KDM தங்கநகைகளை தவிர மாற்றுகுறைந்த நகைகளை நாங்கள் விற்பனை செய்வது இல்லை.

உடனுக்குடன் உங்கள் ஆடர்களை பதிவுசெய்து தயார்செய்ய நேரடியான நகைதயாரிப்பாளர்கள்.

எங்கள் 916 KDM தங்க நகைகள் ஹால்மார்க் முத்திரை பெற்றது. அதிக தரகட்டுப்பாட்டுக்குஉட்பட்டது. உத்திரவாதம் உள்ளது.

எங்கள் தங்கநகைகள் மறுவிற்பனைக்கு வரும்பொழுது உருக்கு சேதாரம் கழிக்கப்படமாட்டாது. அன்றையமார்க்கெட் விலைக்கேவாங்கிக்கொள்வோம் என்ற உத்திரவாதத்துடன் விற்பனை செய்கிறோம்.



உலகத்தரமிக்க 916 KDM தங்க நகைகள்

வைர நகைகளுக்கு வைரத்தின் விலையில்	10% தள்ளுபடி
வெள்ளிபாத்திரங்கள் பரிசுபொருட்களுக்கு	10% தள்ளுபடி

மாற்றுக்குறையாத தங்கம் மறக்கமுடியாத பெயர்

மங்கள் & மங்கள்

மாபெரும் தங்க மாளிகை



25,என்.எஸ்.பி.ரோடு, திருச்சி–2.

Gold:2702324 Vessels:2702755.

மாற்று குறையாத தங்கம் வாங்க...... மங்கள் & மங்களுக்கு வாங்க !.



காண்டாக்ட் லென்ஸ் கீழே விழுந்து விட்டால் இருக்குமிடம் உடனே தெரியாது. முதலில் அந்த அறையை இருட்டாக்கி விட்டு, பிறகு டார்ச் லைட்டை அடித்தால் லென்ஸ் மினுமினுக்கும். உடனே கண்டுபிடித்து விடலாம்.

- பி. ருக்மணிபாய்.

தாயார் குந்திதேவியுடன் மாளிகையை விட்டு வெளியே வெகுதூரம் வந்து விட்டனர். நகரவாசிகளுக்கு உணவளித்த பின், சுரங்கப்பாதை வழியாகத் தப்பித்து விட்டனர்.

திடீரென்று விருந்தினர் மாளிகை கொழுந்து விட்டு எரியத் தொடங்கியது. எளிதில் தீப்பிடிக்கக்கூடிய எரிபொருள்களால் அந்த மாளிகைக் கட்டப் பட்டிருந்தது. தாயாருடன் ஐவரையும் எரித்துச் சாம்பலாக்கவே திட்டமிட்டுக் கட்டப்பட்டது. நதிக் கரையில் விதுரரால் தயாராக வைக்கப்பட்டிருந்த படகில் ஏறி ஆறு பேரும் அக்கரை போய்ச் சேர்ந்தனர்.

குந்தியால் அரக்கு மாளிகை என்ற கபட நாடகத்தைப் பொறுத்துக் கொள்ள முடியவில்லை. அஸ்தினாபுரத்து அரசரின் மீது நம்பிக்கையே போயிற்று. எல்லாவிதமான ஆசைகளும் நிராசையாயிற்று.

மிகுந்த எச்சரிக்கையுடன், உருவத்தை மாற்றிக் கொண்டு, மறைந்து மறைந்து, கிராமம் கிராமமாகவும், நகரம் நகரமாகவும் அந்தணர்கள் வேடத்தில் அரசகுமாரர்கள் அன்னையுடன் அலைந்து திரிந்தனர்.

இரண்டு கவளம் சோற்றுக்கும், தலை வைத்துப் படுக்கவும் இடம் தேடி, பாண்டவர்கள் அலைவதைப் பார்த்து, குந்தியின் நெஞ்சம் தூள் தூளாக வெடித்தது.

ஏக சக்கரம் என்னும் நகரில் ஓர் அந்தணர் இவர்களுக்கு இருக்க இடம் கொடுத்தார். மறுநாள் விடியலில் நெஞ்சைப் பிளக்கும் அழுகுரல் கேட்டு, அந்தணரின் குடும்பத்தில் என்ன நடந்து விட்டதோ, என்று அருகில் சென்று விசாரித்தனர்.

அப்போதுதான் பகாசுரன் பற்றித் தெரிய வந்தது. நகரவாசிகள் செய்து கொண்ட உடன்படிக்கையின்படி அன்று இவர்கள் தங்கியிருந்த வீட்டின் முறை. அதனால்தான் அவர்கள் பயந்து அழுது கொண்டிருந்தனர்.

குந்தி அவர்களைத் தேற்றி, தன் இரண்டாவது மகன் பீமனை உணவுப் பண்டங்கள் நிரம்பிய வண்டியுடன் பகாசுரன் இருக்குமிடத்திற்கு அனுப்பி வைத்தாள். பீமனும் உணவு முழுவதையும் தானே உண்டதுடன், பகாசுரனையும் கொன்று வீடு திரும்பினான். நகர மக்களின் கவலை ஒழிந்தது.

ஆனால் குந்திக்கு பீமன் பற்றிய விஷயத்தால் தங்களது இருப்பிடம் தெரிந்து, மறுபடியும் கௌரவர்களால் துன்பம் நேருமோ என்று பயந்தாள்.

எனவே அந்த நகரத்தை விட்டுப் புறப்பட்டு விட்டனர். வழியில் பாஞ்சால நாட்டு மன்னரின் மகளுக்கு சுயம்வரம் நடப்பதாகவும், அங்கு அருமையான சாப்பாடு அதிக அளவில் கிடைக்கும் என்றும், அந்தணர்கள் கூட்டம் கூட்டமாகச் செல்வது தெரிய வந்தது. பாண்டவர்களும் சாப்பாடு கிடைக்கும் என அவர்களுடன் சேர்ந்து கொண்டனர்.

நகருக்கு வெளியே தர்ம சிந்தனையுள்ள ஒரு குயவன் வீட்டில் தங்கினார்கள். குந்தியின் மகன்கள் அந்தண வேடத்திலேயே சுயம்வரத்தை வேடிக்கைப் பார்க்கப் புறப்பட்டார்கள்.

பிக்ஷைக்குச் சென்று வந்த பாண்டவர்கள் மூடியிருந்த கதவைத் தட்டினார்கள். தருமர் தாங்கள் அன்று ஓர் அதிசய பிக்ஷையைக் கொண்டு வந்துள்ளதாகக் கூறினார். மனம் நொந்திருந்த குந்தி, கதவைத் திறவாமலே "நீங்கள் ஐவருமே சமமாகப் பங்கிட்டுக் கொள்ளுங்கள்" என்றாள். வெளியே நிசப்தம். எப்போதும் பீமன் தனக்கு ஒரு பங்கு அதிகம் வேண்டும் என்று அடம் பிடிப்பான். 'இன்று என்ன ஆயிற்று' என்று குந்தி வெளியே வந்து பார்த்தாள்.

சர்வலாங்கார வல்லியாக திரௌபதியுடன் மகன்களைக் கண்டாள். தருமர் தாயாரிடம், "அம்மா! அர்ச்சுனன் இயந்திர

இலக்கை அடித்து, திரௌபதியை வெற்றி பெற்று அழைத்து வந்திருக்கிறான். மரு மகளை ஆசீர்வதித்து அழைத்துக் கொள்'' என்றார்.

குந்தி தனது வீட்டிற்கு மருமகளாக இலக்குமியே வந்து விட்டதாக மகிழ்ந்தாள். திருகலட்சுமியை வரவேற்றாள். மருமகளின் பேரழகில் மயங்கித்தான் போனாள். பிறகு தான் தவறுதலாகப் பிக்ஷையைப் பகிர்ந்து கொள்ளச் சொன்னதை எண்ணி வருந்தி னாள். மகன்களிடம், ''பிள்ளைகளே! கிருஷ்ணா பிக்ஷயில் கிடைத்த பொருள் இல்லை. அவள் மானுடப் பிறவி. நான் கூறிய வார்த்தைகளைத் திரும்பப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்'' என்றாள்.

பிள்ளைகளோ ஏதும் பதிலளிக்காமல் தலைகுனிந்து மௌனம் சாதித்தனர். அர்ச் சுனன் உடல் மட்டும் நடுங்கிக் கொண்டிருந் தது. தருமன் ஏன் ஒன்றும் சொல்லவில்லை. குழம்பிப் போனாள குந்தி. திரௌபதியின் கண்களில் மட்டும் இரண்டு சூரியர்கள் உதித் தது போன்ற ஒளி.

இன்று திரௌபதியின் வாழ்க்கையைத் தீர்மானிக்க இவளுக்கு என்ன தகுதி இருக் கிறது? மகன்களை அனுப்பி விட்டு திரௌபதியுடன் ஆலோசித்தாள். திரௌபதி யின் கண்கள் பார்த்தனிடம் சென்றதையும், பார்த்தனும் அவளை ஒருகணம் உற்று நோக்கியதையும் பார்த்தாள்.

தனிமையில் மருமகளிடம் மன்னிப்புக் கேட்டாள். அவளது விருப்பப்படி நடந்து கொள்ளச் சொன்னாள். இந்த ஐவரையும் துறந்து விட்டு வேறு யாரை வேண்டுமா னாலும் மணந்து கொள்ள உரிமை அளிப்ப தாகவும் கூறினாள். தனக்கு ஏற்ற தண்டனை அளிக்கலாம் என்றாள்.

ஆனால் திரௌபதி குடும்ப ஒற்றுமை யைக் காக்கவும், ஒரு பெண்ணின் காரண மாக சகோதரர்களுக்குள் பகைமை வாராது காக்கவும் ஐவரையுமே மணந்து கொள்ளுவ தாக வாக்களித்தாள்.

மருமகளைப் பதிவிரதை என்றும், ஐந்து பேரை மணந்து கொண்டாலும் வரலாற்றில் போற்றப்படும் வகையில் இடம் பெறுவாள் என்றும் ஆசீர்வதித்தாள். காலம் காலமாக எல்லை கடந்து அவள் அமரத்துவம் பெறு வாள் என்றும் சொன்னாள்.

ஒவ்வொரு பிள்ளையாக மணமேடைக்கு வந்து முறைப்படி மணந்து கொண்டு, குந்தி தேவியிடம் ஒவ்வொரு முறையும் ஆசிபெற்ற னர்.

அவளது தைரியம், பொறுமை, சகிப்புத் தன்மை ஆகியவற்றைக் கண்டு அவளை வணங்கத் தோன்றியது.

காலமும் ஓடியது. பாண்டவர்களுக்கு அளித்த காண்டவ வனத்தை இந்திரப்பிரஸ்த மாக்கிய யுதிஷ்டிரரின் புகழ் பரவியது. காட் டில் சுவர்க்கத்தையே நிர்மாணித்த மகன் களையும், மருமகளையும் எண்ணிப் பூரித்துப் போனாள். அவளது மகிழ்ச்சி நீடிக்கவில்லை. துரியோதனனின் சூதாட்டம் என்னும் கபட நாடகம் நடந்தது. முதல் முறை தருமர் அனைத்தையும் தோற்று திரௌபதிக்கும் மானபங்கத்தை ஏற்பட வழி செய்தார். இரண்டாவது முறையும் சூதாட்டத்தில் தோற்று வனவாசம் சென்றனர்.

திரும்பி வந்த மகன்களிடம் அடகு போல் வைக்கப்பட்ட நாட்டை அளிக்க, லோபி துரி யோதனனுக்கு மனம் வரவில்லை.

குடும்பச் சண்டை மகாயுத்தமாக வடி வெடுத்தது. யுத்தத்திற்கான நாள் குறிக்கப் பட்டவுடன் குந்திக்குப் பயம் பிடித்துக்



உடைந்து விட்ட ஐப்ரோ பென்சிலு டைய நுனிப் பாகத்தைத் தூக்கி எறிந்து விடாமல் பென்சிலுடன் அழுத்தமாகப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் இதனை லேசாகச் சூடுபடுத்தி விட்டால் நுனிப்பகுதி யானது உடைந்திருக்கக்கூடிய பாகத்தில் லேசாக இளகிப் பொருந்திக் கொள்ளும். காற்றாட சிறிது நேரம் வைத்து விட்டுப் பின்னர் உபயோகிக்கலாம்.

- பி. ருக்மணிபாய்.



மாகாளிக்கிழங்கு ஊறுகாய் போட்டு வைத்திருந்தேன். யாரும் தொடவே இல்லை. சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்திருந்த மாகாளியை மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு சுற்றுச் சுற்றிக் கெட்டியான தயிர் சேர்த்து, மாகாளிப் பச்சடி என்று பரிமாறினேன். ஏகப்பட்ட டிமாண்டு. — லலிதா சுப்பிரமணியம்.



கொண்டது.

அங்கநாட்டு மன்னனான கர்ணனிடம் துரியோதனனுக்கு இருந்த நட்பை எண்ணிக் கலக்கம் ஏற்பட்டது.

ஆனாலும் ரத்தபாசத்தை எடுத்துக் கூறி கர்ணனை, பாண்டவர்கள் பக்கம் அழைக்க முயற்சி செய்தாள்.

தானவீரன், சூரவீரனான கர்ணனிடமிருந்து வெறுங்கையுடன்தான் திரும்ப நேரிட்டது. இருப்பினும் மகனின் கொள்கைகளைக் கண்டு அவளுக்குக் கர்வம்தான் ஏற்பட்டது.

நட்பிற்காகத் தன் உயிரை விடவும் தயாரான கர்ணனின் உயர்ந்த கொள்கைக்குத் தலைகுனிந்தாள்.

முடிவில் யுத்தம் நடந்தது. பதினெட்டு நாளில் அனைத்து சேனைகளும் நாசமாயின. ஒரு பெரிய குலமே அழிந்தது. ஒரு யுகத்தில் தோன்றிய நாகரிகமும் அழிந்தது.

இன்று இந்த குருக்ஷேத்திரத்தில் இரத்த ஆறு ஓடுகிறது. சவங்களால் நிறைந்து கிடந்த தர்மக்ஷேத்திரம் என்னும் குருக்ஷேத்திரத்தில் குந்தி நின்று கொண்டிருக்கிறாள். ஏன் இந்த மகாநாசத்தை நடக்க விட்டோம்? இந்த அழிவிற்கு துரியோதனன் மட்டும் காரணம் இல்லை. நாங்கள் அனைவருமே பயங்கரமான குற்றவாளிகள்தான் என்று தோன்றியது.

உண்மையான குற்றவாளி தான்தான் என்று வருந்தினாள். அவளிடம் துணிவு இல்லை. உண்மையில் நிலைத்து நிற்கும் நாட்டம் இல்லை. அரசகுமாரி களங்கப்பட்டவள் என்ற பெயரை எடுக்கக் கூடாது என்பதற்காக, சூரியனை அழைத்துக் குழந்தை பெற்றதையே மறைத்து விட்டாள். குழந்தைகள் பாவப்பட்டுப் பிறப்பதில்லை. தாயும், தந்தையும் கோழைகளாகித் தாம் செய்த குற்றத்தை மறைக்கும் போதுதான், அது பாவப்பட்ட குழந்தை ஆகிறது.

அவளுக்குத் தான் மட்டும் களங்கமற்றவளாகவும், புனிதமானவளாகவும் பெயர் எடுக்க ஆசை.

சுயநலம் காரணமாகவே பாண்டுவை மணம் புரிந்து கொண்டாள்.

போட்டி, திரௌபதியின் துகில் களைதல், போன்றவை அவமானத்தின் முடிவுகள்.

குந்தியின் பலவீனம், அவளது மௌனம், அவளது வீழ்ச்சி ஆகியவையே, இந்த யுகத்தை யுகமுடிவின் வரை கொண்டு சென்று விட்டது.

கர்ணன் அன்று அவளைப் பார்த்து 'சுயநலமுடையவள்' என்று கூறினான், அது எத்தகைய உண்மை!

தன் மீதே நம்பிக்கையில்லாமல் சுயநலத்திற்காகவே கர்ணனைத் தன் மகன்கள் பக்கம் அழைப்பதற்காகச் சென்றாள்.

அப்போதாவது தாயின் மீது மிகுந்த பக்தி கொண்ட தருமரிடம் உண்மையைக் கூறியிருந்தால், மகாபாரதப் போரே நடைபெற்று இருக்காது. அவளது மௌனம்தான் ரத்தத்தில் தோய்ந்த வரலாற்றை எழுதுமாறு செய்தது.

ஒரு சிசுவை நீரில் தொலைத்த பாவம், தகுந்த முறையில் சமூகத்திற்கு அறிமுகப்படுத்தாத குற்றம், ஆகியவற்றிற்குத் தண்டனையாக விசாலமான பரதனின் வம்சம் சந்ததியற்றுப் போனது!

அவள் நேசித்தாள். யாரை? தன்னை மட்டும்.

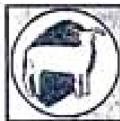
"குருக்ஷேத்திரமே மன்னித்து விடு! வீர சுவர்க்கம் புகுந்த வீரர்களே மன்னியுங்கள்! அங்கநாட்டு மன்னா, மன்னித்து விடு!

பாண்டு புத்திரர்களே என்னை மன்னித்து விடுங்கள்!

வசுதேவனின் மகனான கண்ணா! என்னை மன்னித்து விடு!'' என்று குந்தி அனைவரிடமும் வேண்டுகிறாள். அதனால் என்ன பயன்?



இந்த மாதம் எப்படி?



மேஷ ராசி : *அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.*

இராசிநாதன் செவ்வாய் ஆட்சி பெறுவதால் இந்த மாதம் பணப்புழக்கம் திருப்திகரமாக இருந்து வரும். சில நல்ல பணிகளுக்காகவும், ஆலய தரிசனம் கண்டு வரவும், செலவுகள் ஏற்படுமாயினும், தேவைக்கேற்ற பணம் கிடைத்து விடும். பழைய கடன்கள் சில திரும்பி வந்து சேர வாய்ப்புண்டு. அரசியல்வாதிகள் மிகவும் பொறுப்பாகவும், நிதானமாகவும் நடந்து கொள்வது அவசியம்.

மாணவமணிகளுக்கு சிறப்பான பாராட்டுகள் கிடைக்கும். கல்வியில் நல்ல முன்னேற்றம் காணப்படும். உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர்பார்த்த இடமாற்றத்தைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். வியாபாரம் திருப்திகரமாக நடைபெற்று வரும். சொந்தத் தொழில் செய்பவர்கள் முன்னேற்றமான போக்கைக் காணலாம். பத்திரிகை, எழுத்துத் துறை, கலைத்துறை போன்றவற்றில் உள்ளவர்கள் மகிழ்ச்சிகரமான, திருப்பங்களைக் காண்பீர்கள்.

		ராகு சனி	
	8.2.2003 - மகர - புதன் 12.2.2003 - கும்ப - சூரியன் 22.2.2003 - சனி (வ.நி.) 23.2.2003 - மகர - சுக்கிரன் 26.2.2003 - கும்ப - புதன்		குரு
சூரியன்			
புதன் (வ) சுக்கிரன்	செவ்வாய் கேது		

இம்மாதத்தின் பிற்பகுதியில் பூமி சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களில் சில பிரச்னைகளில் தீர்வு தென்படும். வீடு வாங்கத் திட்டமிட்டு முன்பணம் கொடுத்துள்ளவர்கள், திடீரென்று சில சிக்கல்களைச் சந்திக்க நேரும். அரசு வழியிலும், தந்தை வழி உறவினர் மூலமாகவும், நீங்கள் சில உதவிகளை எதிர்பார்க்கலாம். இதய நோய், நீரிழிவு, இருமல் போன்ற தொல்லைகளை அடையப் பெற்றவர்கள் சிகிச்சை முறைகளில் கவனமாக இருக்க வேண்டியது அவசியம். சிலருக்கு வயிற்றில் ஏதேனும் உபாதைகள் ஏற்பட்டு உடன் நீங்கும். குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று நடைபெற இடமுண்டு. வெளிநாட்டுப் பயண வாய்ப்புகள் சிலருக்குக் கைகூடும். குடும்ப விவகாரங்களில் கோபமில்லாமல் அமைதியாக அணுகுவது நல்லது.

நீங்கள் குலதெய்வ வழிபாடு செய்வதுடன் முருகப் பெருமானையும் வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் பிரச்னைகளில் தீர்வு கிடைக்கும். களிப்பு தோன்றும்.



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருக சீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சுக்கிரன் அனுகூலமில்லாததால், இந்த மாதத்தில் சொந்தத் தொழில் செய்பவர்களுக்கு சில சிக்கல்கள் ஏற்படக்கூடிய நிலை உண்டு. என்றாலும்,



பிப்ரவரி
2003

புதிய திட்டங்கள் எதையும் இப்போது மேற்கொள்ளாதீர்கள். கலைஞர்கள் சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறக்கூடும் என்றாலும், நீங்களே நேரடியாக முயற்சி செய்வதன் பேரிலேயே வெற்றியுண்டு. வியாபாரத்தைப் பொறுத்தவரை, பொன் நகை வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாக இருந்து வரும்.

அரசியல்வாதிகளுக்குப் பொறுப்பான சில பணிகளை நிறைவேற்ற வேண்டிய நிலை ஏற்படக்கூடும். பெண்களில் பலர் வெள்ளைக் கல் பதித்த நகைகளை வாங்கி அணிந்து, மகிழும் சந்தர்ப்பம் கைகூடி வரும். உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெறுவதற்கான முயற்சிகளில் ஈடுபடலாம்.

தொழிற் பிரிவினர்களுக்கு சக நிறுவனங்களின் போட்டிகளைச் சந்திக்கும் நிலை உண்டாகும். என்றாலும், வேலையாட்களின் ஒத்துழைப்பால் நல்ல முறையில் சமாளித்து, வளர்ச்சியைக் காண்பதற்கு வாய்ப்புண்டு. வியாபாரத்தில் முன்னேற்றமான போக்குத் தென்படும். செலவுகள் மிகுதியாக இருக்குமாயினும், மனைவி வழி உறவினர்களின் ஒத்துழைப்பால் சமாளித்து விடுவீர்கள். மாணவமணிகள் பாடங்களில் மட்டுமே கவனம் செலுத்துவது இப்போதைக்கு மிக அவசியம். வீட்டில் கிணறு, தண்ணீர்க் குழாய் போன்றவற்றில் பராமரிப்புச் செலவு ஏதேனும் ஏற்பட இடமுண்டு. குடும்பப் பிரச்னைகளில் மூன்றாவது மனிதர் எவரையும் தலையிட்டுப் போக அனுமதிக்காதீர்கள். என்றாலும், பிற மொழி பேசும் ஒருவரால் நன்மையும் ஏற்பட

வேப்பம் பூவை எடுத்துத் தேங்காய் எண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டித் தலைக்குத் தடவி வந்தால் தலையில் உள்ள பேன், ஈறு, பொடுகு போய் விடும். முடியும் கொட்டாது.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.



இடமுண்டு.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேய பகவானை வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் கவலைகள் மறையும். களிப்பு பிறக்கும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர் பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் இராசிக்கு ஆறாமிடம் பலம் பெறுவதால், இம் மாதத்தில் அரசாங் கத்தில் பணியில் இருப்பவர்கள் எதிலும் மிக வும் எச்சரிக்கையாய்ச் செயல்பட்டு வருவது அவசியம். சொந்தத் தொழிற் பிரிவினர் முன் னேற்றம் காணக்கூடும் என்றாலும், புதிய முயற்சிகள் எதுவும் இப்போது வேண்டாம். உணவகங்களை நடத்துவோர் பெரும் லாபத்தை அடையக்கூடும். பெட்ரோல் பொருள்கள் வியாபாரமும் முன்னேற்றத்தைக் காணக்கூடும்.

பத்திரிகை, எழுத்துத் துறை போன்றவற்றில் உள்ளவர்கள் கூடுதல் வரவேற்பையும், வருமா னத்தையும் பெற முடியும். கலைப் பிரிவினர் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறுவதுடன், வெளி யூர்ப் பயணங்களையும் ஏற்க நேரும். உத்தி யோகஸ்தர்கள் எதிர்பார்த்த இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள்.

ஆலய தரிசனம் கண்டு வர ஒரு பய ணத்தை மேற்கொண்டு சென்று வருவீர்கள். பயணத்தின் போது உடைமைப் பொருள்களின் மீது கூடுதல் கண்காணிப்பு இருப்பது அவசி யம். உடல்நலத்தில் கவனம் செலுத்த நேரும். வயிறு, கால் போன்றவற்றில் வலி ஏற்பட்டுக் குணமாகும். வாகனங்களை ஓட்டுபவர்கள் நிதானமாகச் செல்வது அவசியம். காணாமற் போன பொருள் ஒன்று திரும்பக் கிடைத்து மகிழ்ச்சியூட்டும். மனைவி வழி உறவினரின் ஒத்துழைப்பை எதிர்பார்க்கலாம்.

நீங்கள் விஷ்ணு சகஸ்ரநாம ஸ்தோத்திரத் தைப் படித்து வாருங்கள். உங்கள் சிரமங்கள் நீங்கி செழிப்பு உண்டாகும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

சுக்கிர புத சஞ்சாரம் அனு கூலமில்லாததால், இம்மாதத்தில் செலவுகள் அதிகமாக இடமுண்டு. உறவினர் வருகை உற்சாகம் தரும் என்றாலும், செலவுகள் கூடுதலாகும் நிலை உண்டு. உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மை களை இப்போது எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை.



காய்கறித் தோல், பழத் தோல் மற்றும் கீரைகளைக் கிள்ளிக் கொண்டு நாம் தூக்கி எறியும் தண்டுப் பகுதி, இவை எல்லாவற்றையும் ஒரு முறத்தில் இட்டு 4, 5 நாட்கள் காயவைத்து சருகு போல் ஆனவுடன், இவற்றுடன் சிறிது வேப்பம் புண்ணாக்கு இட்டுத் தொட்டிகளில் போட, செடி களுக்கு மண்ணே மாற்றாமல் இருந்தாலும் நல்ல செழிப்பாக இருக்கும்.

- ஆர்.எஸ். ராமு

மாணவ மணிகள் முதலில் சற்றே உற்சாக மிழந்து காணப்பட்டாலும், மாதப் பிற்பகுதியில் தெம்பாகக் காணப்படுவீர்கள். பெற்றோரின் பாராட்டுகளையும் பெறுவீர்கள்.

அரசியல்வாதிகள் சுறுசுறுப்பாக இயங்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் உண்டாகும். தொழிற் பிரிவினர் படிப்படியான வளர்ச்சியைக் காணக்கூடும். வியாபாரம் சிறப்பாகவே காணப் படும். குறிப்பாக ஆயத்த ஆடைகள், தங்க நகை போன்றவற்றில் நல்ல முன்னேற்றமான போக்கு தென்படும்.

குடும்ப நிலையில் சில சிக்கல்கள் நேரக் கூடும். மகன் அல்லது மகளால் சிறு மன வருத்தம் ஏற்படலாம் என்றாலும், பெண்கள் அவற்றையெல்லாம் சாமர்த்தியமாகச் செயல் பட்டுச் சமாளித்து, நிம்மதி ஏற்படுத்துவீர்கள். நீரிழிவு, ரத்த அழுத்தம் போன்றவற்றால் அவதிப்படுபவர்கள், தகுந்த துணையின்றி நீண்ட தூரப் பயணம் எதையும் மேற்கொள்ளா தீர்கள். மனைவியின் உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்த நேரும். ஒரு மகானின் தரிசனம் கிட் டும். நண்பர்கள் உங்களுடன் கருத்து வேற் றுமை கொள்ள இடமுண்டு. பழைய கடன்கள் சில தொல்லை தரக்கூடும். பெரியவர்களின் அறிவுரைகளைக் கேட்டு நடப்பது நன்மை தரும். உணவு விஷயத்தில் கட்டுப்பாடு தேவை.

நீங்கள் தினமும் காலையில் சூரிய பகவானை வணங்கி வருவதுடன், ஆதித்ய ஹ்ருதயம் தோத்திரத்தைப் பாராயணம் செய்து வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சகல முன்னேற் றங்களும் உண்டாகும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

நான்காமிடத்தில் ஆட்சி பெற்ற செவ்வாயால், இந்த மாதம் சில எதிர்பாராத நன்மைகளை உங்களுக்கு ஏற் படுத்தக்கூடும். வியாபாரத்தைப் பொறுத்தவரை, மாத மத்தியில் இரும்பு வியாபாரம் லாபகரமாக இருக்கும். மளிகை வியாபாரிகள் அதிக அளவில் உணவுப் பொருள்களைக் கொள் முதல் செய்யாதிருப்பது நல்லது.

கலைப்பிரிவினர் சில ஏமாற்றங்களைச் சந்திக்க நேரும் என்றாலும், மாதப் பிற்பகுதியில் முன்னேற்றம் உண்டாகும். குறிப்பாகப் பெண் கலைஞர்கள் கூடுதல் வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழ இடமுண்டு. உத்தியோகஸ்தர்கள் அலு வலகம் தொடர்பான விஷயங்களில் திருப்தி கரமான போக்கைக் காண்பீர்கள். மாணவ மணிகள் பாடங்களில் ஆழ்ந்த கவனம் செலுத்தி வருவீர்கள். தேவையற்ற தொடர்பு களைக் குறைத்துக் கொள்வது அவசியம்.

குடும்ப நிலையில் பெண்களின் சாமர்த்திய மான நடவடிக்கைகளால் நிம்மதிக்குக் குறை விராது. பெண்களுக்குப் பொன், பொருள் சேரும் நிலை உண்டு, என்றாலும் பழைய நகை களை மாற்றிப் புதிய நகை வாங்கவோ, பெரும் தொகையை நகைகளில் முடக்கவோ முயலாதீர் கள். உடல் நிலையில் பெரிதாக ஒன்றும் குறை பாடில்லை என்றாலும், வயிற்றில் புண் அல்லது வயிற்று வலி, கை கால் வலி சிலருக்கு ஏற்பட்டு தொல்லை தந்து, பின்னர் குணமாகும். மனைவி வழி உறவினர்களால் நன்மையுண்டு. அரசு வழியில் சில அனுகூலங்கள் ஏற்படக்கூடும். சிலருக்கு திடீர் தன வரவு உண்டாகும். பிற மொழி பேசும் ஒருவரால் நன்மை ஏற்படும்.

நீங்கள் நவக்கிரக சந்நிதியை வலம் வந்து நவக்கிரகங்களைத் தினமும் வழிபட்டு வாருங் கள். உங்கள் வாழ்வில் சுபிட்சம் ஏற்படும்.

கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதம் சூரியன், செவ்வாய் போன்ற கிரகங்கள் அனுகூலமில்லாத காரணத்தால் எதிலும் சிறு சிறு தடைகளுக்குப் பின்னரே வெற்றி கிட்டும் என்பதால், மனம் தளராமல் முயற்சிகளைத் தொடரலாம். ரசாயனம்,

Machines approved by FDA & European Economy Council

முதன்முறையாக டாக்டர்களால் நடத்தப்படும் Health and Beauty Clinic

பிப்ரவரி 25 வரை Hair Scanning இலவசம்!

praba's Vcare

repêchage clinic

the ultimate health and beauty

- உடல் எடையைக் குறைக்க...
- வேண்டாத ரோமங்களை நீக்க...
- மார்பகத்தை பெரிதாக்க, சிரிதாக்க...
- அறுவை சிகிச்சையின்றி முகச்சுருக்கம் போக்க...
- **Acne,** பரு, மங்கு மற்றும் மருநீக்க...
- முகக்கருப்பை போக்க...
- முகத்தை பொலிவாக்க...
- ஹைடெக் ஃபேஷியல்ஸ்
- பெர்மெனண்ட் மேக்கப்

பொடுகா? வழுக்கையா? முடிஉதிர்தலா? புழுவெட்டா? இவற்றிற்கு லேசர்சிகிச்சை

இந்தியாவிலேயே முதன்முறையாக!

பொடுகு பிரச்சினையா? புழுவெட்டா?

கவலை வேண்டாம்! இந்தியாவிலேயே முதன்முறையாக Hair Scannerனால் பொடுகின் அளவைப்பார்த்து Imporetd Laser Machines மற்றும் மூலிகைகளினால் பொடுகிற்கு நிரந்தர தீர்வு அளிக்கப்படுகிறது.

முடி வளரவேண்டுமா?

முடி உதிர்தலினால் வழுக்கையாகி விடுமோ என்ற பயம் வேண்டாம். எங்களின் மருத்துவர்கள் முடி சாம்பிள் எடுத்து டெஸ்டிங் செய்து மயிர்க்கால்களை (Hair Folicle) வலுப்படுத்தும் Root Stimulation என்ற சிகிச்சையினால் முடி கால்களை வலுப்படுத்தி எத்தவிதமான முடி உதிர்தல் பிரச்சினைக்கும் தீர்வு அளிக்கிறார்கள்.

நிறுவனர் திருமதி **Praba Reddy**

(Member in British association of Beauty Therapy and cosmetology)
D.T.F., N.T.H.D., M.A., M.S., Dip. in Bridal Dressing (Singapore)
Cinema Secrets Hollywood Makeup (London) World Dip. in Hair Colouring (Paris)

Head office :

PRABA'S HERBAL BEAUTY CLINIC

116, Bussy Street, Pondycherry - 1.
Ph : 0413-2348920, 21, Cell : 98942 33777



எங்களின் மற்றுமொரு புதிய clinic

*for both ladies and gents

#15, new giri road, g.n.chetty road, (near apollo cliniq) t.nagar, chennai - 17.
ph : 28260064, cell : 98412 77688, 98942 33777 email : carolinpraba@yahoo.com



பண்டிகைக்குப் பண்ணின பருப்பு வடையை சிறிது சிறிதாகப் பிட்டுப் போட்டு முறுமுறுவென்று பொரித்து எடுத்தேன். சின்னக் கிண்ணங்களில் போட்டு அதன் மேல் கட்டித் தயிரையும் விட்டு, சாட் மசாலாப் பொடியையும் தூவி, ஒரு ஸ்பூனையும் போட்டு எல்லோருக்கும் கொடுத்தேன். அப்படியே காலி.

- கமலா



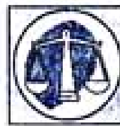
மருத்துவம் தொடர்பான பொருள்களுடன் புழங்கும் பணியாளர்கள் முன்னேற்றமான நிலையைக் காணக்கூடும். உத்தியோகஸ்தர்கள் சக பணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பு, நல்ல முறையில் அமைந்திருக்கக் காண்பீர்கள். உங்கள் விருப்பங்களை நிறைவேற்றிக் கொள்ளும் வாய்ப்பு உண்டு.

தொழிற் பிரிவினர் வளர்ச்சி நிலையைக் காண்பீர்கள், என்றாலும் கடன் வாங்கித் தொழிலை விரிவுபடுத்தும் யோசனையைச் சிறிது காலத்துக்குத் தள்ளி வையுங்கள். மாணவ மணிகள் படிப்பில் சிறப்பான முன்னேற்றம் காண்பீர்கள் என்றாலும், தீய நட்பு விஷயத்தில் கவனம் தேவை. அத்தகையவர்களிடமிருந்து விலகியிருப்பது அவசியம்.

திருமணமான பெண்களில் சிலர் மகப்பேறு பாக்கியத்தைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். அரசியல் வாதிகளின் செல்வாக்கு நல்ல முறையில் பெருகி வரும். மிகவும் தெம்பாகக் காணப்படுவீர்கள். வியாபாரம் லாபகரமாகவே இருக்கும். குறிப்பாக, ஆயத்த ஆடைகள், மளிகைப் பொருட்கள், பால் பொருட்கள் போன்றவை அதிக அளவில் வியாபாரம் ஆக இடமுண்டு. சிலருக்கு சிறு உடல் உபாதைகளுக்கான மருத்துவச் செலவு நேரலாம். நண்பர்கள் உதவிக்கரம் நீட்டுவார்கள். குழந்தைகளுக்குக் குளிர்ச்சியான பானங்கள், பொருள்களைத் தராமல் தவிர்ப்பதால் சில உபாதைகளைத் தவிர்க்கலாம். வாகன வாய்ப்பு சிலருக்கு அமைய இடமுண்டு. பூமி, மனை வாங்கவும் சிலர் முயன்று வெற்றி காண்பீர்கள்.

நீங்கள் புதன்கிழமை தோறும் திருவல்லிக்கேணி பார்த்தசாரதிப் பெருமானுக்குத் துளசி மாலை அணிவித்து வணங்கி வாருங்கள். சகல முன்னேற்றங்களும் உண்டாகும்.

துலாம் ராசி :



சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிர பகவான் அருளால், இதுவரை குழப்பங்களால் சூழப்பட்டு வந்த உங்களுக்கு, ஒரு தெளிவு பிறக்கும். மனத்தில் தெம்பு உண்டாகும். நீண்ட காலமாக நோய் வாய்ப்பட்டிருந்தவர்களின் உடல்நலம் தேறி வரக்கூடும். உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு ஆகியவற்றைப் பெற்று உற்சாகம் பெறுவீர்கள். கலைப்பிரிவினர் திருப்தி யடையக்கூடிய வகையில் புதிய வாய்ப்புகள் அமையக்கூடும்.

மாணவ மணிகள் கல்வியில் மிகுந்த ஆர்வம் காட்டி, தேர்வுகளுக்குத் தயாராவீர்கள். வியாபாரம் நல்ல முறையில் நடைபெற்று வரும். உலோகப் பொருள், இரும்பு, உதிரி பாகங்கள் விற்பனையாளர்கள் கூடுதல் ஆதாயத்தைப் பெறக்கூடும்.

குடும்ப நிலையில் பெண்களுக்குக் களிப்பு மிகுதியாய்த் தோன்றும் வகையில் நிர்வாகம் சீராகச் செல்லும். குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி ஒன்றின் தொடர்பான பேச்சு வார்த்தைகள் தொடங்கக்கூடிய நிலை உண்டு. வெளிநாட்டிலிருந்து மாணவ மணிகளுக்கு நல்ல தகவல் கிடைக்கக்கூடும். தாய்மாமன் வழியில் சில தொல்லைகள் நேரலாம். சிலருக்குத் திடீர் தனவரவு உண்டாக இடமுண்டு. பயணத் திட்டங்கள் நிறைவேறும். பெற்றோரின் உடல் நலத்தில் கவனம் செலுத்த நேரும்.

நீங்கள் நரசிம்ம ஸ்வாமியையும், வேங்கடேசப் பெருமாளையும் வழிபட்டு வருவதன் மூலம், உங்கள் சிக்கல்களிலிருந்து விடுபட்டு சுபிட்சம் அடைவீர்கள்.

விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 _ ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

சுக்கிர, புத சஞ்சாரங்கள் சற்றுத் தொல்லை தரக்கூடும். இந்த மாதம் எதிலும் நிதானமாகவும், பொறுமையாகவும் செயல்பட்டு வருவது அவசியம். அவசரமாக இயங்குவது பிரச்னைகளை ஏற்படுத்தும். உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலக விஷயங்களில் அதிருப்திகரமான போக்கையே காணக்கூடும். கலைஞர்கள், சக கலைஞர்களின் போட்டிகளால் மனவருத்தம் கொள்ள நேரும்

என்றாலும், ஓரிரு புதிய வாய்ப்புகளும் அமைய இடமுண்டு. எல்லோரிடமும் சுமுகமாக நடந்து கொள்வது அவசியம்.

பெண்களுக்கு ஆடை, ஆபரணங்கள் சேர்க்கை உண்டு. நவநாகரிகப் பொருள்களும் சேரும். சிலர் பொன் நகைகளை வாங்கி அணிந்து மகிழவும் வாய்ப்புண்டு. அரசியல் வாதிகளுக்கு சில பொறுப்பான பணிகள் தேடி வரும். மாணவ மணிகள் விளையாட்டு ஆர்வத் தைக் குறைத்துக் கொண்டு படிப்பில் கவனம் செலுத்துவது அவசியம்.

குடும்ப நிலையில் சில சங்கடங்கள் நேர இடமுண்டு. என்றாலும் பெண்கள் அவற்றைப் பக்குவமாகச் சமாளித்து நிம்மதியை உண் டாக்குவீர்கள். வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாக இருப்பதால், பணப்புழக்கத்தில் சிறு தட்டுப் பாடு நேரலாம். என்றாலும் கடன் வாங்க வேண்டிய நிலை நேராது. சகோதர வழி ஒத் துழைப்பு உண்டு. நீங்கள் நீண்ட காலமாக எதிர் பார்த்திருந்த நண்பர் ஒருவரைச் சந்திப்பீர்கள். காணாமற்போன ஒரு பொருள் திரும்பக் கிடைத்து மகிழ்ச்சி உண்டாக்கும்.

நீங்கள் தினமும் அதிகாலையில் சூரிய பக வானை வழிபட்டு வாருங்கள். திங்கட்கிழமை யில் சிவபெருமானை வணங்கி வருவதும் நல்லது. உங்களுக்கு சகல நன்மைகளும் உண் டாகும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

சூரியன் அனுகூலமாக சஞ் சாரம் செய்தாலும், புத, சுக்கிர சஞ்சாரத்தால் இம்மாதத்தில் நன்மைகளும் தீமைகளும், கலந்த பலன்களை நீங்கள் எதிர் பார்க்கலாம். முக்கியமான சில நன்மைகள் தள்ளிப் போகக்கூடும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு மாத மத்தியில் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவை அமையக்கூடும். தொழிற் பிரிவினர் உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியத்தைப் பெற்று மகிழத் தடையிராது. என்றாலும் வேலையாட்களால் சில சிக்கல்கள் நேரலாம். அனுசரணையாகப் போவதே உத்தமம்.

கலைஞர்கள் சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற முடியும் என்றாலும், கடுமையான முயற்சி கள் தேவைப்படும். வியாபாரம் நல்ல முறையில் இருந்து வரும் என்றாலும், மாத மத்தியில் சில நாள் தேக்க நிலை ஏற்படக்கூடும். மாணவ மணிகள் படிப்பில் கடுமையாகக் கவனம் செலுத்த வேண்டியிருக்கும். அரசியல்வாதிகள் பரபரப்பாகக் காணப்படுவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் பெண்கள் நிர்வாகத்தைச் சிறப்பாக நடத்தி, நற்பெயர் பெறக்கூடும். வேலைக்குப் போகும் பெண்கள், உயர்அதிகாரி களிடம் பணிவுடன் நடந்து கொள்வதன் மூலமே, சில பிரச்னைகளைத் தவிர்க்க முடி யும். சிலருக்குப் பெண்கள் மூலம் சில நன் மைகள் உண்டாகலாம். மாதப் பிற்பகுதியில் சிலருக்குத் தனவரவு உண்டாக இடமுண்டு. பிரிந்து சென்ற சிலர், இப்போது தேடி வருவார் கள். ஆலய தரிசனம் தொடர்பாக ஒரு பய ணத்தை மேற்கொண்டு, சென்று வருவீர்கள்.

நீங்கள் செவ்வாய்க்கிழமைகளில் துர்கா தேவிக்குத் தீபமேற்றி, வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் நற்பலன்கள் மேலோங்கும்.

மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட் டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

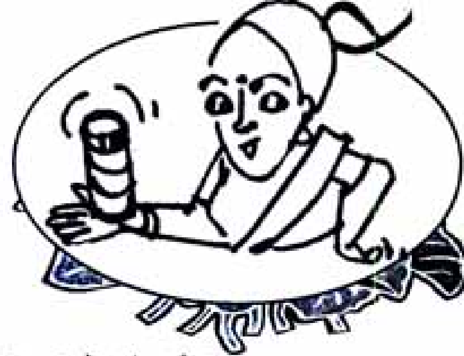
இம்மாதம் நற்பலன்களுக்கிடையே தொல்லைதரும் பலன்களும் அவ்வப்போது ஏற் படக் கூடுமாயினும் குரு அருளால் கவலைப்

ஊறுகாய் பாட்டிலில் இருந்து எடுக் கும் போது ஃபோர்க்கால் ஊறுகாய் எடுத்தால், அதிலுள்ள எண்ணெய் கூடவே வராது. ஊறுகாய் மட்டும் விழும். ஊறுகாயும் கெட்டுப் போகாது. எண்ணெய் அப்படியே இருப்பதால், சாப்பிடுபவரும், எண்ணெயோடு ஊறு காய் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

- ராஜ்யஸ்ரீ குமார்.



ஊறுகாயும் உப்பின் அளவும்



ஊறுகாய் போடும் போது உப்பு சரியான அளவு போட்டால் ஊறுகாய் கெடாமல் இருக்கும். காயின் எண்ணிக்கையை விட, நறுக்கிய துண்டங்களின் அளவைக் கணக்கிட்டு, அதற்குத் தகுந்தபடி உப்புப் போட்டால் எவ்வளவு நாளானாலும் கெட்டுப் போகாது.

எலுமிச்சங்காய் - நறுக்கிய துண்டங்கள் 5 பங்கு - உப்பு 1 பங்கு

மாங்காய் — சிறியதாக நறுக்கிய துண்டங்கள் 6 பங்கு - உப்பு 1 பங்கு

நார்த்தங்காய் - துண்டங்கள் 5 பங்கு - உப்பு 1 பங்கு

உப்பு போடும் அளவே காரப் பொடியும் போட வேண்டும். சிறிது எண்ணெயில் வெந்தயம், பெருங்காயம் பொரித்து பின் உப்பின் அளவில் பாதி எண்ணெயைக் காயவைத்து, மஞ்சள் பொடி போட்டு, ஆறின பிறகு ஊறுகாயில் விட வேண்டும். பொரித்த வெந்தயம், பெருங்காயத்தைப் பொடித்துப் போட்டு கிளறி வைக்கவும்.

- சங்கரி வெங்கட்.

படக்கூடிய அளவில் பெரும் பாதிப்பு ஏதும் இராது. நீங்கள் எதிர்பார்த்திருந்த பணம் உங்கள் கைக்கு வந்து சேரத் தாமதம் ஏற்படும். முக்கியமான நண்பர் உங்களுக்கு உதவத் தயங்கக்கூடும். உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெறக்கூடிய வகையில், உங்கள் அன்றாடப் பணிகளில் முழுமையான அக்கறை செலுத்தி வருவது அவசியம். அதன் பின்னரே, இடமாற்றம் தொடர்பான உங்கள் முயற்சிகளை மேற்கொள்வது நல்லது.

அரசியல்வாதிகள் மிகவும் சுறுசுறுப்பாகவும், பொறுப்பாகவும் நடந்து நற்பெயர் பெற முயலுவது அவசியம். தொழிற் பிரிவினர் வளர்ச்சியை ஓரளவு காண முடியும். ஆயினும் அரசு வழியில் எதிர்பார்த்த அனுகூலங்கள் தாமதமாகலாம். மாணவ மணிகள் படிப்பில் தீவிர கவனம் செலுத்த வேண்டியது அவசியம். வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாகவே இருக்கும் என்றாலும், நட்பு ஏற்பட வழியில்லை.

குடும்ப நிலையில் குதூகலம் நிலவக்கூடும் என்றாலும், ஓரிரு சிறு சச்சரவுகளும் ஏற்படக் கூடும். அவற்றைப் பெண்கள் சாமர்த்தியமாகச் சமாளித்து அமைதிப் படுத்துவீர்கள். சிலர் பயணங்களை மேற்கொள்ள நேரலாம். யாருக்கும் எவ்விதமான வாக்குறுதியையும் தராதீர்கள். சிலரது காதல் முயற்சிகள் திருமணத்தில் முடியச் சந்தர்ப்பம் கைகூடி வரும். வீட்டை விற்கவோ, புதுப்பிக்கவோ எண்ணுபவர்கள், சிறிது காலத்துக்கு அந்த யோசனைகளைத் தள்ளிப் போடுவது நல்லது. தீய பழக்கமுள்ளவர்களின் தொடர்பைத் துண்டித்து விடுவது அவசியம்.

நீங்கள் விஷ்ணு பகவானுக்குத் துளசி மாலை அணிவித்து, வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் வளமும், நலமும் பெருகும்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதத்தில் உங்கள் செயலாற்றல் வேகம் பெற்றுத் திருப்திகரமாக வெற்றி பெறும். உழைப்பு மிகக் கடுமையாக இருக்கக்கூடும். ஆனால் அதன் பலனை உடனடியாகப் பெற இயலாது. சிறிது காலம் கழித்தே பயன் தரக்கூடும். செலவுகள் அதிகமாகும் என்றாலும், அவை வீண் செலவுகளாக இல்லாமல், பயனுள்ள செலவுகளாகவே இருக்குமென்பதால் கவலைப்படத் தேவையில்லை. உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகள், மாத மத்தியில் அமைய இடமுண்டு.

தொழிற் பிரிவினர் வேகமான முன்னேற்றத்தைப் பெறக்கூடிய நிலை தென்படுகிறது. மாதப் பிற்பகுதியில் சிறு தடங்கல் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. எல்லோருடைய பாராட்டுகளையும் பெறக்கூடிய வகையில், மாணவ மணிகளின் படிப்பார்வம், சிறப்பாக அமைந்திருக்கும். கலைஞர்கள் மாதப் பிற்பகுதியிலேயே சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழக்கூடும்.

குடும்ப நிலையில் பெண்களுக்குப் பொறுப்புகள் அதிகமாக இருக்கக்கூடும். மகன் அல்லது மகள் வழியில் ஏற்படும் ஒரு சிக்கலைச் சாமர்த்தியமாகவும், பக்குவமாகவும் சமாளிக்க வேண்டியிருக்கும். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் தேடி வரும் நிலை தென்படுகிறது. புதிய முயற்சிகள் எதிலும் இப்போது ஈடுபடாமலிருப்பது நல்லது. யாருக்காவது வாக்குறுதி கொடுத்தால், அதை நிறைவேற்றுவது

கடினம் என்பதால் எச்சரிக்கையாயிருங்கள். தெய்வீக தரிசனம் கிடைக்கக்கூடும். உறவினர்களால் அனுகூலம் ஏதும் இராது. உடல்நலத்தில் கவனம் செலுத்துவது அவசியம்.

நீங்கள் தினமும் காலையில் விநாயகப் பெருமானுக்கு அருகம்புல் சாத்தி வணங்கி வாருங்கள். இன்னல்கள் நீங்கி இனிய நல்வாழ்வு மலரும்.



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

பாக்கியாதிபதி செவ்வாய் ஆட்சி பெறுவதாலும், குரு பார்வையாலும் இம்மாதத்தில் பெரும்பாலும் நற்பலன்களையே எதிர்பார்க்கலாம். உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளை மாத மத்தியில் பெற்று மகிழக்கூடும். தொழிற் பிரிவினர் வளர்ச்சி நிலையையும், வருமானப் பெருக்கத்தையும் காண முடியும். கூட்டாளிகளுடன் சுமுகமாக நடந்து கொள்வதன் மூலம் சில பிரச்னைகள் தீரும். கலைஞர்கள் உற்சாகமடையும் வகையில், சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று, பொருளாதார உயர்வையும் பெற்று மகிழ்வீர்கள்.

வியாபாரம் மாத முற்பகுதியை விடப் பிற்பகுதியில் திருப்தி தரக்கூடும். மாணவ மணிகள் படிப்பில் மிகுந்த கவனம் செலுத்தி முன்னேறுவீர்கள் என்றாலும், எதிர்பாலினரிடம் பழகுவதில் எச்சரிக்கையாக இருப்பது அவசியம். அரசியல்வாதிகள் செல்வாக்குப் பெற்று விளங்குவீர்கள். பணிச் சுமையும் கூடுதலாகவே இருக்கும்.

குடும்ப நிலையில் பெண்கள் எல்லோருடைய பாராட்டுகளையும் பெறக்கூடிய நிலை உண்டு. பணப் புழக்கம் சரளமாக இருந்து வரும். குடும்பப் பிரச்னையில் மூன்றாம் மனிதரை அனுமதிக்காமலிருப்பது உத்தமம். வாகனங்களில் செல்லும் போது நிதானமாகச் செல்வது நல்லது. வெளியூர்ப் பயணம் ஒன்று அமையக்கூடும். சிலர் குடியிருக்கும் வீட்டை மாற்ற நேரலாம். சளி, இருமல் போன்ற சிறு உடல் உபாதைகள் ஏற்பட்டு நீங்கும். ஆலய தரிசனம் பெற்றுச் சிலர் நிம்மதியடைவீர்கள். அரசு வழியில் சில நன்மைகள் உண்டாகலாம்.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணாமூர்த்திக்குக் கொண்டைக்கடலை நைவேத்தியம் செய்து, வணங்கி வருவதன் மூலம் சகல சௌபாக்யங்களும் உண்டாகும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

காலையிலிருந்து பைக் ஹார்ன் சப்தம் கேட்காதது மனதை வாட்டியது.

சுவர்க் கடிகாரத்தைப் பார்த்தேன். ஒன்பது மணி. இன்னும் பத்து நிமிடத்தில் காலேஜ் கிளம்பி விடுவேன்.

இன்று அவன் தரிசனம் கிடையாதா? மனது அலைபாய்ந்தது.

ஏதோ ஒரு ஹாரன் ஒலி தெருவில் கேட்க, வாசல் வெராண்டாவுக்கு ஓடினேன். ம்ஹூம்! கோடி வீட்டு போஸ்ட் மாஸ்டர் அங்கிளின் பைக் சாலையில் ஓடியது.

ஏமாற்றத்துடன் உள்ளே வந்து கடிகாரை அணிந்து கொண்டு, புத்தகங்களைச் சரிபார்த்தேன்.

மனது எதிலும் லயிக்க மறுத்தது.

"ஏய் புவனா, என்னடி மசமசன்னு நிக்கறே? டிபன் பாக்ஸ் எடுத்து வைச்சுண்டியா?"

அம்மாவின் அசரீரிக் குரல் சமையலறையிலிருந்து எரிச்சலாய் வர, சுறுசுறுப்பானேன்.

எல்லாம் ஒரு மாதத்திற்கு முன் எதிர் வீட்டுக்குக் குடி வந்த முரளியால் வந்த வினை.

அவன், அவன் பெற்றோர் என்ற சிறு குடும்பம் அவர்களுடையது.

குடி வந்த முதல் நாள், தெருவில் நின்று கொண்டிருந்த பைக்கை, அழகாய்த் துடைத்துக் கொண்டிருந்தான்.

சுருள், சுருளான அவன் தலைமுடியா, சிரித்தபடி இருக்கும் அவன் முகமா, ஆஜானுபாகுவான அவன் தோற்றமா... ஏதோ ஒன்றில் என் மனது இடறி விட்டது.

நான் அவனை ரசிப்பதை அவனும் கவனித்து விட்டான். இரகசியமாய் கண் சிமிட்டி "ஹலோ" என்றான்.

வீட்டுக்குள் ஓடி வந்து விட்டேன்.

பைக் ஹாரனை வேண்டுமென்றே அவன் இருமுறை அழுத்த, நான் முன்பக்க அறை ஜன்னல் வழியே பார்த்தேன். அதையும் அவன் கவனித்து விட்டான்.

பிறகு இது தினசரி வாடிக்கையானது. அவன் இருமுறை பைக் ஹாரனை அழுத்துவதும், நான் முன்பக்க அறை ஜன்னலில் போய் நிற்பதுமாய் எங்கள் பழக்கம் தொடர்ந்தது.

இன்னும் ஒருவருடன் ஒருவர் பேசிக் கொள்ளவில்லை. ஆனாலும் அவனைப் பார்க்கவில்லையென்றால் மனசு அடித்துக் கொள்கிறது. தெருமுனை திரும்பும்போதே இப்போதெல்லாம் அவனது பைக் சப்தம் எனது காதுகளுக்குப் பழகி விட்டது.

என்னவோ தெரியவில்லை. இன்று பைக் சப்தத்தையே காணோம்.

'முள்றி' என்று முரளியை செல்லமாய் மனதுக்குள் திட்டினேன்.

வெட்டி சாய்ஸ்





"இளம்பிட்டியாடி காலே ஜுக்கு?"

அம்மா உசுப்பினாள். அதே நேரம் வாசலில் பைக் ஹாரன் சப்தம் கேட்க, என்னை அறியா மல் துள்ளிக் கொண்டு வாச லுக்கே ஓடினேன்.

முரளியேதான்! புன்சிரிப்புடன் பைக்கின் இருபுறமும் கால் போட்டபடி பைக்கில் அமர்ந்திருந் தான்.

டேய் தடியா, எங்கேடா போனே?

நான் மனத்தில் திட்டியது, அவன் காதுக்குப் போயிருக்க வேண்டும்.

"நேத்து ராத்திரி பைக் பஞ்சர் ஆயி டுச்சு. காலையிலேயே போய் மெக்கா னிக்கை எழுப்பி, பஞ்சர் ஒட்டி, எடுத் துட்டு வருவதற்குள் நேரமாயிடுச்சு. அம்மா நான் சொல்றது கேட்குதா?" என்று கத்தினான் தன் வீட்டைப் பார்த்து.

என்னுள் அரும்பிய வெட்கப் புன்னகையுடன் திரும்பினேன்.

என்னையே பார்த்தபடி அம்மா நின்று கொண்டிருந்தாள். எனது முகம் வெளிறிப் போனது.

நடுக்கமாய் வீட்டினுள்ளே சென்றேன். உடம்பும், கை,

கிருஷ்ணா

கால்களும் நடுங்கின.

அம்மா என் அருகில் வந்தாள். எதற்கெடுத்தாலும் கத்தும் அம்மா, அமைதியாய் அருகில் வரவும், என் சப்தநாடியும் ஒடுங்கி விட்டது.

அம்மா என் முதுகைத் தட்டிக் கொடுத்தாள்.

"காலேஜுக்குக் கிளம்பு"

தப்பித்தால் போதுமென, அம்மாவிடம் சொல்லிக் கொள்ளக் கூடத் தோன்றாமல் வெளியே வந்தேன்.

கல்லூரியில், படபடப்பு அடங்காமல் பாடத்தைக் கவனித்தேன். கவிழ்த்து வைத்த பாத்திரத்தில் தண்ணீர் ஊற்றிய கதைதான். எதுவுமே பதியவில்லை.

"ஏய் புவனா, என்னாச்சு? டிபன் பாக்சை திறந்து வைச்சுக்கிட்டுச் சாப்பிடாம வானத்தை வெறிக்கறே?" - மதிய உணவு இடைவேளையில், தோழி மாலதி, கன்னத்தைத் தட்டினாள்.

"ஒ... ஒண்ணுமில்லை."

"என்னடி, ஏதாவது லவ் மேட்டரா?"

திடுக்கிட்டுப் போனேன் அவள் கேள்விக்கு.

"சேச்சே, காலையிலே வீட்டுலே சின்னத் தகராறு. அதான்."

அவசரமாய் சமாளித்தபடி, டிபன் பாக்ஸ் பதார்த்தத்தை வயிற்றுக்குள் இடம் மாற்றினேன். என்ன சாப்பிட்டேன், என்ன ருசி, எதுவுமே தெரியவில்லை.

கல்லூரி முடிந்து வீடு திரும்பும் போது, கால்கள் இழுத்துக் கொண்டன. ரத்தநாளங்கள் அதிக வேகத்தைக் காண்பித்தன.

என் அவஸ்தை புரியாத முரளி, வழக்கம் போல அவன் வீட்டு வாசலில் நின்றபடி, பைக்கை உயிர்ப்பித்து, ஹாரன் அடித்தான்.

என் மண்டையிலேயே அடிப்பது போலிருந்தது.

வேக, வேகமாய் வீட்டுக்குள் ஓடி வந்தேன். பாவம், என் பார்வை சந்திப்பு கிடைக்காமல் ஏமாந்து போயிருப்பான் 'முள்றி'.

நான் உடை மாற்றி, கை கால் கழுவி, காப்பி குடிக்கும் வரை அம்மா ஏதும் பேசவில்லை.

எனக்குத்தான் குறுகுறுப்பாயிருந்தது.

நான் டீ.வி.யை உயிர்ப்பிக்கும் போதுதான், அம்மா அழைத்தாள்.

காத்திருந்த நேரம் வந்து விட்டது. உள் ஜுரத்துடன் அம்மாவை நோக்கினேன்.

"உட்கார்" என்றாள் அம்மா.

அம்மாவின் குரலில் கடுமையும் இல்லை, கருணையுமில்லை.

நாக்கு உலர்ந்து போனது. தண்ணீர் குடித்தால் தேவலை போலிருந்தது.

"என்ன வேணும்?"

"தாகமாயிருக்கு" என்றேன்.

"இரு, நானே போய் கொண்டு வரேன்."

சமையலறைக்குள் போன அம்மா, அங்கிருந்தே அழைத்தாள். உள்ளே போனேன்.

"இந்தா, குடி."

அம்மா நீட்டிய தம்ளரில் சாம்பார் இருந்தது.

விழித்தேன்.

"தாகத்துக்கு இதைக் குடிக்கக் கூடாதா?"

பதில் சொல்லாமல் நின்றேன்.

"எதை, எதை, எப்ப எப்ப செய்யணுமோ அதை அதை அப்போ, அப்போதான் செய்யணும், சரிதானே?"

தலையசைத்தேன்.

"தாகத்துக்குத் தண்ணீர்தான் சரிப்படும், குடிக்கணும். தாகம் எடுக்கறப்ப பாயசமே கிடைச்சாலும் சரிப்படாது, சரியா?"

நான் அம்மாவைப் பார்த்தேன்.

"சரி, இதோ பாரு, மேடை மேலே மூணு தம்ளரிலே நீர் இருக்கு. எடுத்துக் குடி."

புரியாமல் நின்றேன்.

"இதோ இந்தத் தம்ளரில் 'அக்வாகார்டு' நீர் இருக்கு, இதுலே முனிசிபல் தண்ணீர் இருக்கு. இதிலே வாட்டர் டேங்கிலிருந்து பிடிச்ச பைப் தண்ணீர் இருக்கு. எது வேணும் உனக்கு?"

நான் 'அக்வாகார்டு' நீள தம்ளரை நோக்கிக் கைநீட்டினேன்.

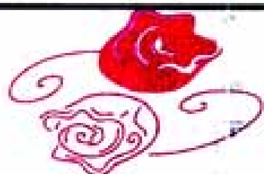
"ஒரு தம்ளர் தண்ணீரிலேயே 'பெஸ்ட் சாய்ஸ்' பார்க்கறோமே, ஆயுசு முழுக்க வாழப் போற துணையைத் தேர்ந்தெடுக்கறதிலே 'பெட்டர் சாய்ஸ்' வேண்டாமா?"

அம்மாவின் கேள்வி பொட்டிலடித்தது போலிருந்தது.

"தாகத்துக்கு எப்படி சாம்பார் சரியாய் வராதோ, அதே போல படிக்கற வயசுலே காதலும் சரிப்பட்டு வராது. அப்படி வருகிற காதலில் 'பெட்டர் சாய்ஸ்' கிடைக்கிறது அபூர்வம். ஏன்னா, அதைத் தேர்வு செய்யற மனமுதிர்ச்சி இந்த வயசுல வராது. உனக்கு எப்ப, எதைச் செய்யணும்னு எனக்குத் தெரியும்! இப்பப் படிக்கறது மட்டுமே உன் 'சாய்ஸாய்' இருக்கட்டும். புரியுதா?" என்றாள் அம்மா.

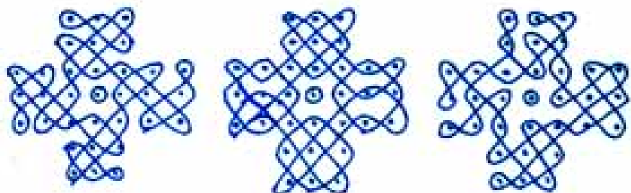
வாசலில் இருமுறை பைக் ஹாரன் சப்தம் கேட்டது. நான் அமைதியாய் படிக்கும் மேஜையை நோக்கிப் போனேன். அடுத்த வாரம் வரவிருக்கும் செமஸ்டர் தேர்வுகள் பற்றிய நினைப்பு என் மனதில் ஓட ஆரம்பித்தது.

தொடர்ந்து முட்டைக்கோஸை சாப்பிடுபவர்களுக்கு நெஞ்சுவலி வராது. ஜலதோஷமும் அடிக்கடி பிடிக்காது என்று ஜெர்மனி ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். - ஆர். சுந்தரவல்லி.



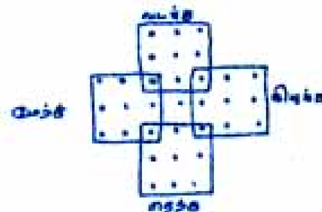
கோலத்திற்குள் பிரபஞ்சமே அடங்கும்!

புராண காலத்தில் இருந்தே கோலம் ஒரு வீட்டின் முக்கிய அம்சமாகக் கருதப்படுகிறது என்பதை, அறுபத்து நான்கு கலைகளில் கோலமும் இடம்பெற்றிருக்கிறது என்பதிலிருந்து அறியலாம். புள்ளிகள் கணக்குத் தவறாமல், நேர்க்கோடுகள் வளைந்து கோணலாகப் போகாமல், தினமும் அதிகாலையில் கோலம் போடுவது மிகவும் அவசியமான, ஆரோக்கியமான உடற்பயிற்சி ஆகும். முப்பத்தி மூன்று புள்ளிகள் கொண்ட கோலம் தெய்வசக்தி வாய்த்த கோலமாகக் கூறுவர்.



இப் புள்ளிகளின் தத்துவப்படி நடுவில் உள்ள புள்ளி பரம்பொருளைக் குறிக்கிறது. புள்ளியைச் சுற்றியுள்ள வட்டம், முடிவோ ஆரம்பமோ இல்லாத பரம்பொருள். புள்ளியைச் சுற்றி வடக்கு, கிழக்கு, தெற்கு, மேற்கு பகுதிகளாகப் பிரிக்கும் போது 9 புள்ளிகள் கொண்ட சதுர அமைப்பு உருவாகிறது.

9 புள்ளிகள் - சூரியன், சந்திரன், செவ்வாய், புதன், குரு, சுக்கிரன், சனி, ராகு, கேது என்ற நவக்கிரகங்களைக் குறிக்கிறது. இக் கோலத்தை நவக்கிரக அடுக்குக் கோலம் என்றும் கூறலாம். மேலும், நடுவில் உள்ள புள்ளி கடவுளையும், சுற்றி உள்ள எட்டுப் புள்ளிகள் எட்டுத் திசைகளையும், அந்தந்த திசைக்குரிய வாஸ்து சாஸ்திரப்படி அதன் கிரகங்களையும், அதன் அதிபதிகளையும் குறிக்கிறது.





ஸ்ரீ டிராவல்ஸ்

194 - a. முதல் மாடி, அண்ணா சாலை, ஆயிரம் விளக்கு, சென்னை - 6.
Ph:28516799, 28513109, 28513122, 55870482 Tata Phone,
E-Mail sritrave@satyam.net.in Web:www.sreetravels.com Mobile:98402 31302

ஸ்ரீ டிராவல்ஸ் அளித்திடும் அற்புதமான சுற்றுலாக்கள்

உங்கள் கோடை விடுமுறையை குடும்பத்துடன் குதூகலமாக களித்திட இப்போதே திட்டமிடுங்கள்.

Tour No. 1:கேரள சுற்றுலா: புறப்படும் தேதிகள்: **01.05.2003, 12.05.2003 -** சென்னை - திருவனந்தபுரம் - வர்கலா - கோவளம் - ஆலப்புழா (படகு பயணத்துடன்) - கோட்டயம் - வைக்கம் - மூணாறு - கொச்சி - குருவாயூர் - மலம்புழா - கோயம்புத்தூர் - சென்னை. பயணத்தொகை: ரூ. **4,500/-** பயண நாட்கள்: **7**

Tour No. 2: இலங்கை சுற்றுலா (பாஸ்போர்ட் உள்ளவர்களுக்கு மட்டும்) புறப்படும் தேதிகள்: **22.04.2003, 13.05.2003, 25.05.2003 -** சென்னை - திருச்சி - தூத்துக்குடி - கொழும்பு - கண்டி - கதிர்காமம் - திருக்கேட்டீஸ்வரம் - திரிகோணமலை - நுவரெலியா - கொழும்பு - தூத்துக்குடி - திருச்சி - சென்னை.
பயண நாட்கள்: இலங்கையில் **6** இரவுகள் / **7** பகல் பொழுதுகள்

பயணத்தொகை : ரூ. **13,900/-** திருச்சி - கொழும்பு - திருச்சி (விமானப் பயணம்)
ரூ. **16,900/-** சென்னை - கொழும்பு - சென்னை (விமானப்பயணம்)
ரூ. **10,900/-** தூத்துக்குடி - கொழும்பு - தூத்துக்குடி (கப்பல் பயணம்)

அனைத்து இடங்களிலும் நட்சத்திர ஓட்டல்களில் தங்கும் வசதிகள், சைவ உணவு, குளிர்பதன பேருந்தில் பயண வசதி மற்றும் அனைத்து வசதிகளுடன்.
சுற்றுலா முடிவில் கொழும்பில் இலங்கையின் இசைக்கலைஞர் பங்குகொள்ளும் அற்புதமான இசை நிகழ்ச்சியும் உண்டு.

Tour No: 3:அந்தமான் சுற்றுலா: புறப்படும் தேதிகள்:**25.04.2003, 09.05.2003**-சென்னை-போர்ட்பிளேர்-சென்னை.
பயணத்தொகை: ரூ. **12,900/-** பயண நாட்கள் : **8**
ஒரு வழி கப்பல் மற்றும் ஒரு வழி விமானப்பயணங்கள். போர்ட்பிளேரில் கலை நிகழ்ச்சியும் உண்டு.

Tour No. 4: டார்ஜிலிங் - கேங்டாக் சுற்றுலா: புறப்படும் தேதிகள்: **01.05.2003, 20.05.2003 -** சென்னை கல்கத்தா - கேங்டாக் - டார்ஜிலிங் - சென்னை. பயணத்தொகை: ரூ. **6,500/-** பயண நாட்கள்: **10**

ஷில்லாங், கௌஹாதிக்கு கூடுதல் சுற்றுலா

ஷில்லாங், கௌஹாதிக்கு மேலும் 4 நாட்கள் கூடுதல் பயணத் தொகை: ரூ. **3,000/-** ஹெலிகாப்டர் பயணத்துடன்

Tour No. 5: ஹிமாசல பிரதேச சுற்றுலா- I : புறப்படும் தேதிகள்: **27.04.2003, 15.05.2003**
சென்னை - டில்லி - சிம்லா - குலு - மணாலி - ரோடங்பாஸ் - சண்டிகார் - மதுரா - ஆக்ரா - சென்னை.
பயணத்தொகை ரூ. **6,900/-** பயண நாட்கள்: **11**

Tour No. 6: ஹிமாசல பிரதேச சுற்றுலா - II : புறப்படும் தேதிகள்: **07.05.2003,** (ஜீப் செலவுகள் உட்பட)
சென்னை - டில்லி - அமிர்தசரஸ் - தர்மசாலா - சிந்த்பூரணி - ஜ்வாலாமுகி - காங்கரா - டல்ஹௌசி - ஜம்முவைஷ்ணவி - மதுரா - ஆக்ரா - சென்னை. பயணத்தொகை ரூ. **6,900/-** பயண நாட்கள்: **12**

Tour No. 7:நேபாள சுற்றுலா- II: புறப்படும் தேதிகள்: **20.05.2003 -** சென்னை - கல்கத்தா - ரக்சால் - சிட்வான் போக்ரா - காத்மாண்டு - கோரக்பூர் - சென்னை. பயணத்தொகை ரூ. **7,000/-** பயண நாட்கள்: **10**
முக்திநாத் பயணம் செல்ல ரூ. **12,500/-** நபர் ஒருவருக்கு.

Tour No. 8: பக்தி சுற்றுலா: பத்ரி - கேதார் சுற்றுலா: புறப்படும் தேதிகள்: **22.05.2003 -** சென்னை - பூரி புவனேஷ்வர் - கல்கத்தா - கயா - வாரணாசி - அலகாபாத் - ஹரித்துவார் - ரிஷிகேஷ் - பத்ரிநாத் - கேதார்நாத் - டில்லி - மதுரா - ஆக்ரா - சென்னை. பயணத்தொகை: ரூ.**8,500/-** பயண நாட்கள்: **14**

Tour No. 9:கைலாஷ், மானசரோவர் புனித பயணம்: புறப்படும் தேதிகள்: **04.06.2003, 05.07.2003**
சென்னை - பெங்களூர் - காத்மாண்டு - மானசரோவர் - கைலாஷ் - காத்மாண்டு - பெங்களூர் - சென்னை.
பயணத் தொகை ரூ. **68,000/-** பயண நாட்கள்: **19**
கைலாஷ் பயணத்தில் அனைத்து நாட்களும் தரமான தங்கும் வசதிகளுடன் மற்றும் தமிழக உணவு வசதிகளுடன்.
பெங்களூர் - காத்மாண்டு - பெங்களூர் (விமானப் பயணம்). பாஸ்போர்ட் இல்லாதவர்கள் உடனே விண்ணப்பிக்கவும்.

• மிகவும் தரமான தங்கும் வசதிகளுடன் • எல்.டி.சி. வசதி உண்டு • கோடை நெரிசலை தவிர்க்க 60 நாட்களுக்கு முன்னதாகவே முன்பதிவு அவசியம்.

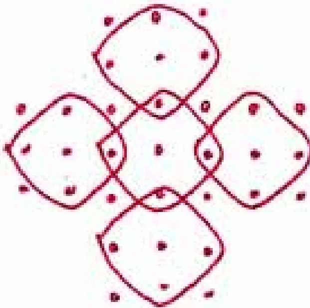
வ.மே வ வ.கி

மே கி

தெ.மே தெ தெ.கி

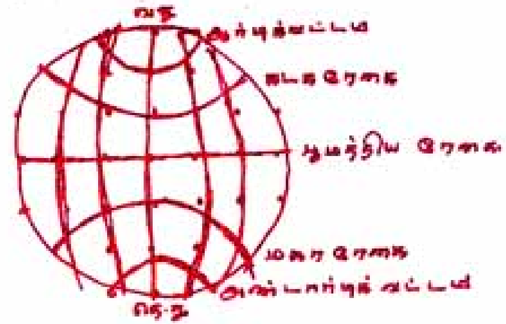
திசை	கிரகம்	அதிபதி
கிழக்கு	சூரியன்	இந்திரன்
வடகிழக்கு	குரு	சிவன் (ஈசானியன்)
வடக்கு	புதன்	குபேரன்
வடமேற்கு	சந்திரன்	வாயு
மேற்கு	சனி	வருணன்
தென்மேற்கு	ராகு, கேது	நைருதி
தெற்கு	செவ்வாய்	யமன்
தென்கிழக்கு	சுக்கிரன்	அக்னி

இக் கோலங்களை வீட்டு வாசலில் போடும் போது நாம் ஒவ்வொரு கிரகத்தையும், அதன் அதிபதியையும் நம்மை அறியாமல் வணங்குகிறோம். மேலும் எல்லா வடிவத்திலும் சிறந்தது சதுர வடிவமே! வீட்டு மனையில் கூட சதுரம் சிறப்பானது. இக் கோலத்தில் ஐந்து சம சதுரங்கள் உள்ளன.



5 என் கொண்ட கிரகம் புதன். அதன் அதிபதி விஷ்ணு. புதன் கிரகம் வணிகம், கல்விக்கு உகந்தது. 33 என்ற எண்ணில் இரண்டு 3 உள்ளது. இரண்டு என்பது சந்திரன். மூன்று என்பது குரு. கூட்டுத் தொகை. 3+3 = 6. சுக்கிரனைக் குறிக்கிறது. குரு பகவான் தெய்வ பக்தி, ஞானம், அறிவுக்கு உகந்தவர். எனவே சுப கிரகமான புதன், குரு, சுக்கிரன் எல்லாம் சேர்ந்து சகல சௌபாக்கியங்களை அளித்து, நல்வாழ்க்கையும் நமக்குக் கொடுக்கிறார்கள்.

33 புள்ளி கோலத்தில் மட்டும் தான், நாம் வசிக்கும் பூமியைத் தத்ரூபமாக வரைய முடியும்.



இப் புள்ளிகளை வைத்து வட்சக்கணக்கான கோலங்கள் வரைய முடியும். ஐந்து வருடங்களாக, தினமும் எந்த விசேஷம் என்றாலும் கூட, பச்சரிசி மாவினால் வரைந்து, செம்மண் இட்டுத் தினமும் ஒவ்வொரு கோலமாக வாசலில் போட்டு வருகிறேன்.

கோலங்கள் வீட்டு வாசலை அலங்கரிப்பது மட்டும் அல்லாமல், தர்ம சிந்தனையுடன் பச்சரிசி மாவினால் கோலம் போடும் போது சின்னஞ்சிறு பூச்சி, புழுக்கள், அணில், எறும்பு, போன்ற ஜீவராசிகள் உண்டு மகிழ்கின்றன. எங்கள் வீட்டு வாசலில் காலை 8 மணி முதல் 9 மணிக்குள், அணில் முழுவதையும் சாப்பிட்டுக் கோலம் போட்ட தடம் மட்டும்தான் இருப்பதைப் பார்த்து சந்தோஷப்படுவோம்.

கோலத்தைச் சுற்றி செம்மண் இடுவது கடவுளுக்குக் கோவில் கட்டுவதற்குச் சமம். கோலத்தைத் தாண்டுவது மிகவும் குற்றமானது.

கோலம் போடும் போது நாம் 'இறைவா இக் கோலத்தைத் தாண்டி வெளியில் செல்லும் செய்திகள், நன்மை தரக்கூடியனவாக இருக்க வேண்டும்' என்று வேண்டிக் கொண்டு போட்டால், வீட்டில் நன்மையே நடக்கும்.

கைவிரல்கள் லாவகமாக இயங்க, அதிகாலையில் செய்ய வேண்டிய முக்கிய உடற்பயிற்சி கோலம் போடுதல். ஒரே விதமான எண்ணத்துடன் சிறிது நேரம் மனம் ஒன்றுபடுவதால், மனம் வலிமை பெறுகிறது. தெரிந்தோ தெரியாமலோ, காலம் காலமாய் நம்மிடமிருந்து வரும் கோலம் போடுதல், என்ற நல்ல பழக்கத்தைத் தொடர்ந்து செய்து, நற்பலன்களைப் பெற்று நலமோடும், வளமோடும் வாழ்வோமாக!

— இர. அருணா இரத்தினம்

போர்வை மனிதர்கள்!



தெரிந்த நண்பர் ஒருவர். அவர் பேச்சு, அனேகமாக இதுபோலத் தானிருக்கும்.

"என்ன, ரெண்டு நாளாக உங்களைக் காணோமே?" என்று சம்பாஷணையைத் துவக்கினால்..

"நேற்று திருவாரூர் போயிருந்தேன். ஸ்வாமிகள் அங்கே வந்திருந்தார். தரிசனம் கிடைத்தது. சிங்கப்பூரிலிருந்து என் பையன்....க்கு செக் கொடுத்தான்... டிரஸ்டுக்கு"

"அட! தேவலையே..."

"அப்புறம் வெள்ளிக்கிழமை ரெண்டாவது பிள்ளை



எலக்ட்ரிக் ஷாப் ஆரம்பிச்சானா? அன்னிக்குக் கணபதி ஹோமம்."

"யார் சாஸ்திரிகள்?"

"பிள்ளையார்கோயில்... தான்! ரூபாய் கொடுத்தேன்! அசந்து போயிட்டார். சம்பிரமமாகப் பண்ணினார். ஒன்றும் குறை வைக்கலை."

எப்போது பார்த்தாலும் சரி, பல இடங்களில் தானதர்மம் செய்தது, நிறைய சேவை நிலையங்களுக்கு உதவி செய்தது, கோயிலுக்கு நன்கொடை கொடுத்தது. இவைகளைப் பற்றித்தான் அவர் பேச்சு இருக்கும். "என்னைப் பார்த்தீர்களா? எப்படி தர்மம் செய்து வருகிறேன்!" என்கிற தொனி அவருடைய பேச்சில் தூக்கலாகத் தெரியும்.

ஒரு சந்தர்ப்பத்தில், என்ன ஆயிற்றென்றால், காரை விட்டு இறங்கிக் கோயிலுக்குள் சற்று அலட்சியமாக, எதிர்பட்ட அர்ச்சகர் பெயரைக் கூப்பிட்டுக் கொண்டே, உள்ளே நுழைய முயன்றார். அப்போது தற்செயலாகக் கவனித்த கோயில் நிர்வாகி; "சார்! செருப்பை விட்டு விட்டு வாருங்கள்!" என்று ஞாபகப்படுத்தினார். அந்த அளவுக்குத் தன் 'ஜபர் தஸ்தை'க் குறித்த பெருமை.

இன்னொரு ஆசாமிக்கு வேறு விதமான பெருமை. அந்த 'ஏரியா' வில் தனக்குத் தெரியாதவர்களே இருக்க முடியாதென்ற அசைக்க முடியாத தொனி, உரையாடலில் இருக்கும். யார் பெயரைக் குறிப்பிட்டாலும்,

"அவரா? 25 வது கிராஸ் தெருவிலே இருக்கார். அவர் மருமான் என் கீழ் வேலை பார்த்தானே!"

"யாரு... டி.வி. ஜர்னலிஸ்ட்தானே. அவனை 1990லே வீட்டிலேயே சந்திச்சிருக்கேன். இப்போது உசரத்துக்குப் போயிட்டான். 'பொலிடிகல்' இன்ஃப்ளுயன்ஸ்!"

அதோடு கொசுறாக அவர்களைப் பற்றிச்

சொந்தக் கருத்துக்களையும் உதிர்ப்பார். சிற்சில வேலைகளில், அவர்களுடைய தனிப்பட்ட குடும்பத்தைப் பற்றின விமரிசனங்கள்.

நெடுநாள் நண்பரிடம் இவர்களைப் பற்றிச் சொன்ன போது, "என்ன நீ! இவர்களால்தான் வாழ்க்கையே ரசிக்கும்படி இருக்கிறது! ஸ்நாப்பிஷ் மனிதர்களுக்கும் வாழ்க்கையில் இடம் உண்டு, தெரியுமோ?" என்றார்.

இன்னொருத்தர் இருக்கிறார். (வயது 75). இளமைத் தோற்றத்துடன் 'டி ஷர்ட்' அணிவார். பொறுப்பான பதவி வகித்து ஓய்வு பெற்றவர். வசதி படைத்தவரும் கூட. பெருமை துளியும் கிடையாது. ஆனால் குதர்க்கமாகக் கேள்வி போட்டுக் குடைவதில் நிபுணர். அதுவும் ஆன்மீக சம்பந்தமான விஷயங்களில்...!

"வாலி இறந்த பின், சுக்ரீவன் ருமையை வைத்துக் கொண்டிருந்தானே? இதற்கு என்ன சொல்கிறீர்? அந்தப் பரம்பரையில் வந்தவர்கள்தாமே நாமும்?"

ஒரு தினம் இவருடைய வாதம் (விதண்டா) சற்று அதிகப்படி ஆன போது, "ஏன் இவ்வளவு ஸினிகலாகப் பேசுகிறீர்கள்?" என்று கேட்டதற்கு,

'நீங்கள் யார் என்னை ஸினிக்' என்று சொல்ல! உங்களுக்குப் பதில் தெரியலைன்னு ஒப்புக் கொள்ளுங்கள். அது சரி! அதை விட்டு விட்டு எனக்குப் பட்டம் சூட்ட வேண்டாம்!'' - சட்டென்று திரும்பி, வேறொரு சினேகிதரிடம் "பரதன் பதினாலு வருஷம் பாதுகையைப் பாதுகாத்து நின்றாராமே? அரண்மனைக்கே போகலியோ?"

முழுக்க முழுக்க அவர் கேள்விகள் இது போலத்தானிருக்கும். ஒரு நாள், வீட்டில் சிறிய விசேஷமென்று கூப்பிட்டிருந்தார். போனோம். நாலைந்து பேர் உள்ளே சென்றார்கள். பலர் வெளியே நிற்கும் போது, "இப்படி நின்றால்! முகத்திலே சிரிப்பைக் காணோம். பார்க்கிறவர்கள் தப்பாக நினைத்துக் கொள்வார்கள்! ஏற்கெனவே 'ஆபிச்சுவரி'லே, என் பெயருள்ள ஒருத்தர்..." என்று ஆரம்பித்தார்.

"நல்ல நாளும் அதுவுமா இப்படிப் பேச வேண்டாமே!" என்று ஒரு நண்பர் துண்டித்தார்.

குதர்க்கம் பேசுகிறவர், தம் பெருமை அடித்துக் கொள்கிறவர், இவர்களாவது பரவாயில்லை. ஆனால் வக்கிரமாகப் பிறர் மனசைப் புண்படுத்தும் எண்ணத்துடன் பேசுகிற மனிதர்களை என்னவென்று சொல்ல?

ரொம்ப வருஷம் வெளிநாட்டிலேயே வசிப்பவர். சகல விதத்திலும், அந்த ஊர்க்காரர் போலவே ஆகி விட்டார். அவர்



போன சமயம் தமிழர் இல்லாததினாலோ, அல்லது சூழலோ. பேச்சு, உணவு, பழக்க வழக்கம் எல்லாவற்றிலும் அயல்நாட்டு வாசனை.

இவருக்கு ஒரு குரூரத் திருப்தி. அதாவது முட்டை கூடச் சேர்க்காத, முழுக்க முழுக்க சைவ உணவு சாப்பிடுகிறவர்களைக் கிண்டல் செய்வது.

"என் பேரன் உடம்பு அடிக்கடி படுத்துகிறதே.. ஏண்டா இப்படி?'' என்று வயதான சித்தி கேட்டால்,

"சிக்கன் ஸூப் ரொம்ப நல்லது! புரோட்டீன் இருக்கு.. மீன் வறுவலும் நல்லது!"

"போடா போ. உன்கிட்டே போய்க் கேட்டேனே'' என்று சித்தி அலுத்துக் கொண்டே, பேச்சைத் திருப்பினாலும், அவர்



விடவே மாட்டார். ஏதாவது சேனலில் அசைவ உணவுத் தயாரிப்பு ஒளிபரப்பு தெரிந்தால், "இதோ பார்... கத்தரிக்காய் என்று நினைத்து எப்படி மீனைச் சாப்பிடுகிறார்கள்" என்பார்.

அவருடைய தங்கை, "சரி... இன்னிக்கு உன்னோட "என்.வி. கமென்ட்" முடிந்து விட்டதா? உனக்குச் சாப்பாடு ஜீரணமாகி விடும்" என்று பதில் கிண்டல் செய்தாலும், மனிதர் விடவே மாட்டார். சில சமயம் மனைவி வழி உறவினர்களிடமும் இவ்வகை கேலி... "உன் பிள்ளை சாக்லேட் அனுப்பிச் சிருக்கானே! அதில் முட்டை சேர்ந்திருக்கே!"

இது போல் ஆசார அனுஷ்டானங்கள், விரதம், தீவிர உணவுப் பழக்கங்கள் - ஆகிய வற்றைக் கிண்டல் செய்கிறவர்கள் சகலருக் குமே, குடும்பத்தில் ஓர் 'அந்தஸ்து' இருக்கும். உயர் பதவி, செல்வம், வெளிநாட்டில் இருப் பவர் - பெரும்பாலும் இவ்வகையினர். பண்பு, மரியாதை குறித்து 'லெக்சர்' அடிப் பவர்கள்; ஆனால் வயதான, கட்டுப்பெட்டி யான உறவினர்களைப் பார்க்கும் போது, எல் லாம் பறந்து போய் விடுகிறதே! ஏனோ?

இதுபோன்ற மனிதர்களை - பெருமை அடித்துக் கொள்கிற, குதர்க்கம் பேசுகிற, குரூரத் திருப்தி அடைகிற மனிதர்களின் ஆழ் மனத்தில் ஏதாவது ஓர் எண்ணம் பதிந்திருக் குமோ? 'தங்களால் இது மாதிரி அனுஷ்டா னங்களைக் கடைப்பிடிக்க முடியவில் லையே' என்ற ஏக்கம். தனிப்பட்ட வாழ்வில் நிகழ்ந்த இழப்பு.... போன்றவை, அவை களுக்கு ஒரு வடிகாலாக - வக்கிர மருந்துகள், குதர்க்க 'கேள்வி'கள்... பெருமை "ஒத்தடங் கள்"!

குளிர்காலத்தில் எல்லாருக்குமே போர்வை தேவைப்படும். ஆனால் பிற பரு வங்களில் கூட, போர்வை போர்த்திக் கொண்டு மின்விசிறியை வேகமாகச் சுழல விட்டுப் படுத்தால்தான் சிலருக்குத் தூக்கமே வரும்! அப்படிப்பட்டவர்களோ இவர்கள்!

அமரர் தேவன், தன் எல்லாப் படைப்பு களிலும் மனிதர்களின் சின்னச் சின்னக் குணாதிசயங்களை அற்புதமாக வடித்துக் காண்பிப்பதில் நிபுணர்.

வீடு கட்டும் சிக்கல்களை நகைச்சுவை யுடன் விவரிக்கிற நவீனம் 'ராஜத்தின்' மனோ ரதம்'; அதில் ஓர் உரையாடல் : "இந்த உலகத் தில் நம்மைப் பரிகாசம் செய்கிறவர், நம் மேல் கோள் சொல்கிறவர்கள், அசூயைப்படு கிறவர்கள், பழிக்கிறவர்கள் ஆகியவர்களை ஒதுக்குகிறதென்று ஆரம்பித்தால், நாம் மட்டும்தான் தனியாக நிற்க வேண்டி வரும்!"

'போர்வை மனிதர்களை'யும், இந்தக் கோஷ்டியில் சேர்க்கலாமோ?

— உபகுப்தன்

இப்பொழுதெல்லாம் வீட்டிலுள்ள பெண்கள் அனைவருமே வீட்டு வேலைகளை முடிப்பதில் மட்டுமே விருப்பமாக இல்லாமல், ஏதாவது கைத் தொழிலோ, ஏதோ ஒன்று செய்து பொருளீட்ட வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் உள்ளனர். எனக்கும் அப்படிப்பட்ட எண்ணம் சில மாதங் களாக இருந்தது. எந்தக் கைத்தொழிலும் தெரி யாது. டியூஷன் எடுக்கலாம் என்று நினைத்து யோசனை செய்து கொண்டிருந்தேன். பல்வேறு வகுப்பில் படிக்கும் பிள்ளைகளை விட, என் மகன் படிக்கும் ஆறாம் வகுப்பு மாணவர்களுக்கு மட்டுமே எடுப்பது என்று முடிவு செய்து என் மகனிடம் சொல்ல, தற்போது அவன் பள்ளியில் படிக்கும் ஆறாம் வகுப்பு மாணவர்கள் ஆறு பேர் என்னிடம் டியூஷன் படிக்கிறார்கள்.

ஒரே வகுப்பாக இருப்பதால் ஒருமுறை சொல்லிக் கொடுத்தால் போதும். கட்டணமும் மிகக் குறைவாகவே வாங்குகிறேன். நான் செய்யும் வேலையில் மிகுந்த திருப்தி கிடைப்பதோடு, சிறு அளவு பணமும் சம்பாதிக்க முடிகிறது. என் மகனுக்குத் தனி நேரம் ஒதுக்காமல் அவர்களுடனே படித்து விடுவதால், ஒரு குரூப் ஸ்டடி போல் மிகவும் நன்றாக உள்ளது. பிள்ளைகளும் முன்பை விட நன்றாகப் படிப்பதால் 'அடுத்த வருடத்திற்கு என் பிள்ளையை அனுப்புகிறேன்' என்று பலரும் சொல்வதைக் கேட்க சந்தோஷமாக உள்ளது. அடுத்த வருடம் 7-ஆம் வகுப்பு மாணவர்களுக்கு மட்டும் எடுக்க முடிவு செய்துள்ளேன்.

- திருமதி ஆர்.எஸ். ராமு



'இந்தியத் தொலைக்காட்சிகளில் முதல் முறையாக' என்று டீ.வி.யில் அறிவிப்பு வந்து கொண்டிருந்த போது, எங்க வீட்டு டெலிபோன் ஒலித்தது.

எடுத்துப் பேசினேன். மறுமுனையில் ஒரு பெண். அவர்கள் நடத்திய போட்டியில் நாங்கள் ஜெயித்திருப்பதாகவும்' தம்பதி சமேதராய் வந்து பரிசைப் பெற்றுச் செல்லலாம் என்றாள் இனிமையுடன்.

'யார் அவர்கள், என்ன போட்டி, என்ன பரிசு...?' என்று வினவியபோது, 'நேரில் வாருங்கள் சொல்கிறோம் என்று சமாளிப்பாய்ப் பேசினாள். அண்டர்கரண்டில் பரிசு கிடைச்சிருக்கே! என்பதே பூதாகாரமான சந்தோஷமாக இருந்தது.

சொல்லப்பட்ட இடத்திற்கு (தி. நகர் வெங்கட்நாராயணா ரோட்டிலுள்ள ஒரு ஹோட்டல்!) மைசூர் சில்க் புடவை உடுத்திக் கொண்டு (இவர் சஃபாரி) போனோம்.

அங்கு எங்களை மாதிரியே பல பேர் வந்திருந்தார்கள். குடும்பமாய் இல்லாமல், தனியாக வந்த ஆண்களை அவர்கள் உள்ளேயே அனுமதிக்கவில்லை! வரவேற்று, உள்ளே அழைத்துப் போய் அமர வைத்தார்கள். அங்கு ஒளிர்ந்த விளக்குகளும், அவர்களது நுனிநாக்கு ஆங்கிலமும் ஒரு மிரட்சியை உண்டுபண்ணியது. எதுவும் பேசாமல் இருந்தோம். சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு கோட் சூட் அணிந்த ஒரு ஆசாமி மைக்கைப் பிடித்து வரவேற்று, ஒவ்வொரு தம்பதிக்கும் ஒரு 'ரெப்'டை பேச வைப்பதாய்ச் சொன்னார். அதே போல் ஒரு டை கட்டிய இளைஞன் வந்து 'நல்ல மாலை' வாழ்த்துச் சொல்லி அமர்ந்தான்.

பிறகு அவன் பேச ஆரம்பித்தான்.

அவர்கள் ஒரு ஹாலிடே ரிசார்ட் நடத்துகிறார்கள். இந்தியா முழுவதும் 16 இடத்தில், வருடத்தில் இரண்டு முறை இலவசமாய்ச் சென்று தங்கிக் கொள்ளலாம். அப்படித் தங்காத பட்சத்தில் அதை அவர்கள் வாடகைக்கு விட்டு, அதில் வரும் பணத்தை நமக்கு அனுப்பி விடுவார்கள்! மேலும் குறிப்பிட்ட நகரங்களில் நட்சத்திர ஹோட்டலில் கன்சஷனில் தங்கலாம்! 'இதற்கு..' என்று நிறுத்தி,

ஏமாந்த அனுபவம்

உங்களுக்கு ஒரு பிரைஸ் விழுந்திருக்கு..!

"எவ்வளவு சார்ஜ் செய்வோம்? என்று எதிர்பார்க்கிறீர்கள்?" என்று அவன் விலையைச் சொல்லாமல், புத்திசாலித்தனமாய் எதிர்க்கேள்வி கேட்டான்! இதை வைத்தே நமது ஃபைனான்ஸ் மனநிலையை

அவன் புரிந்து கொள்ளலாம்.

நாங்கள் யோசித்து... உத்தேசமாய் ஏழாயிரம் (வருடத்துக்கு) இருக்கும் என்றோம். உடனே, அவன் "எக்ஸாட்லி சார்" என்றான். எத்தனை சொல்லியிருந்தாலும் அவன் அப்படித்தான் சொல்லியிருந்திருப்பான்.

பிறகு விறுவிறுவென்று அவன் பெயர், முகவரியை நிரப்பத் துவங்க, "இருங்க நாங்க சேர்றதா வேணாமான்னு முடிவு பண்ணலை" என்றோம்.

உடனே அவன், "உடனடியாகக் கட்ட வேண்டாம், சுலபத் தவணையில் கட்டலாம்" என்று தேனாய்ப் பேசிக் கரைந்து கிட்டத்தட்ட மெஸ்மரைஸ் செய்து, டோக்கன் அட்வான்சாய் ரூ. 1400/-ஐக் கட்ட வைத்தான். பிறகு யோசித்த போதுதான் புரிந்தது. அந்த ஹோட்டலின் சூழ்நிலையும், அந்த படாடோபமும், மிடில் கிளாஸ் ஜனங்களுக்குப் புதிது. அந்தச் சூழ்நிலையில் அவமானப்படத் தயங்கி, ஏதோ ஒருவித மனநிலையில் மயங்கிப் போகிறோம். பணத்தை இழப்பது மாத்திரம் மிச்சமாகிறது!

மீதியை இரண்டொரு வாரத்தில் கட்டி விடக் கேட்டுக் கொண்டான்.

புறப்பட்டோம்.

வீட்டிற்கு வந்து மகனுடன் டிஸ்கஸ் செய்ய... "ஐயோ.. போட்டது போச்சு. சரியான ஃபிராடு அவன்" என்று அவன் கேள்விப்பட்ட கதைகளைக் கூறி, கிலியை ஏற்படுத்தினான். எங்களுக்குள் வாக்குவாதம் முடிந்து, மறுநாள், அவர்கள் சொன்ன முகவரிக்குச் சென்று 'விருப்பம் இல்லை, அட்வான்ஸை திருப்பித் தாருங்கள்'' என்று கேட்க.... அங்கு ரிசப்ஷனில் இருந்த பெண், கோரிக்கையை எழுத்து மூலம் பெற்றுக் கொண்டு, டைரக்டர்ஸிடம் ஃபார்வேர்டு செய்வதாய்ச் சொன்னாள்.

ஆச்சு... ஒரு மாதத்திற்கு மேல். இன்னும் அவர் ஊரில் இல்லை, இவர் ஊரில் இல்லை என்றே இழுமுழுமுழுமுழுமுழுத்துக் கொண்டிருக்கிறாள்.

இப்போது வீட்டில் டெலிபோன் ஒலித்தாலே; நானும் அவரும் ஒருவரையொருவர் பயமாய் பார்த்துக் கொள்கிறோம்!

- பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி

பி.குறிப்பு : அங்கு எங்களுக்குத் தரப்பட்டது இரண்டு கண்ணாடி பவுல்கள். ஒன்றின் விலை ரூ. 25/- இருக்கலாம். அதுதான் லாபம்!

ஒரு சகோதரி பொரிவிளங்காய் பற்றி எழுதியிருந்தார். நான் அந்தக் கால முறைப்படி பொரி விளங்காய் செய்கிறேன். அது மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.



தேவையான பொருட்கள் :

கோதுமை - 200 கிராம், புழுங்கல் அரிசி - 200 கிராம், கடலைப் பருப்பு - 100 கிராம், பாசிப் பருப்பு - 100 கிராம், பார்லி - 50 கிராம், ஜவ் வரிசி - 50 கிராம், சுக்கு வற்றல் - 1 துண்டு, ஏலக்காய் - 4, பாகுவெல்லம் - 1 கிலோ,

செய்முறை :

கோதுமை, கடலைப் பருப்பு, பாசிப் பருப்பு, புழுங்கலரிசி, பார்லி, ஜவ்வரிசி எல்லாவற்றையும் நன்றாக வறுத்து ஏலக்காய், சுக்கு சேர்த்து மிஷினில் நன்றாக அரைக்கவும். பின்பு வெல்லப்பாகு கெட்டியாக வைத்து, அரைத்த மாவுடன் கலந்து உருண்டைகளாக உருட்டி வைக்கவும்.

இந்த உருண்டைகளை உடைத்துத்தான் சாப்பிட வேண்டும். அதில் என்ன பொருள்கள் உள்ளது என்று மற்றவர்களுக்குத் தெரியக் கூடாது. அதுதான் அந்தப் பெயரின் பொருள்.

இதில் புரோட்டீன் உள்ளது. இதில் உள்ள வாயு பிரிய ஏலக்காய், சுக்கு சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. உடலுக்கு ரொம்ப நல்லது. இது ரொம்ப நாட்கள் இருக்கும்.

- ராஜேஸ்வரி.

நட்பு-வட்டம்



பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி.

எனக்கு நீண்ட நாட்களாக ஒரு மன உறுத்தல். ஆண்டவன் அருளால்தான் எல்லாம் நடக்கிறது என்பதில் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை எனக்கு உண்டு. வீட்டில் பூஜை, ஸ்தோத்திரம், நைவேத்தியம் என்று எல்லாம் செய்யும் எனக்குக் கோயிலுக்குச் சென்று கடவுளை வணங்க வேண்டும் என்ற மன உந்துதலே வரவில்லை. கோயிலுக்குப் போனாலும் சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலைகள், மனம் ஒன்றி ஆண்டவனை வழிபட முடியாமல் இடைஞ்சல் செய்கின்றன. இதனால் அடிக்கடி எனக்கு மனக்கலக்கம் ஏற்படுகிறது. என் கவலை தீர வழி ஒன்று சொல்லுங்களேன்.

கோயிலுக்குப் போய்தான் கடவுளைக் கும்பிட வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. இதுபோல ஒரு வழிபாட்டுச் சுதந்திரத்தையும் நம் முன்னோர்கள் கொடுத்திருக்கிறார்கள். அவரவர்களுக்கு எப்படி விருப்பமோ அப்படி இறைவனை ஆராதிக்கலாம். அத்தனையும் அந்தக் கடவுளுக்குப் போய்ச் சேருகிறது. இதை பகவத் கீதையும் உறுதிப்படுத்துகிறது.



லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன், சென்னை - 24.

மகளிர் விழாக்களில் உங்களை வாசகிகள் (பலாப்பழத்தை ஈ மொய்ப்பது போல்) மொய்த்து விடும் போது, அவர்களின் அன்பு கண்டு நெகிழ்வீர்களா, இல்லை நம்மைச் சுற்றி இத்தனை பேரா என்று ஆச்சர்யப்பட்டு விடுவீர்களா?

எதிரிலே நிற்பவர் மிகுந்த அன்பினை நம்மீது வர்ஷிக்கும் போது அது எத்தனை சுகமான ஒன்று என்பதை இதுபோன்ற சமயங்களில்தான் உணருகிறேன்.

ச. சித்ரா சத்தியநாதன், இராவஞ்சேரி.

புரியாத புதிராக தங்களுக்கு ஆச்சர்யமேற்படுத்திய நிகழ்வு. எது?

இறைவனின் படைப்பு, ஒவ்வொரு நாளும் ஆச்சர்யத்தை ஏற்படுத்துகிறது. மிகச் சிறிய, (இத்தினியூண்டு) உயிர்களைப் படைத்து அதற்கும் ஜீரண உறுப்புக்களில் இருந்து எல்லாவற்றையும் படைத்து... இந்த உலகின் ஒவ்வொரு இடமும் ஆச்சர்யம் ஏற்படுத்தும் நிகழ்வுதான். பார்க்கவும், உணரவும்தான் கண்ணும், மனசும் தேவை.



இந்திரா, பெங்களூர்.

என் கணவர் என்னை விட்டுப் போய் நான்கு மாதமாகிறது. திக்கே தெரியாமல்



தவிக்கிறேன். "நீங்கள் எத்தனை பூஜை புனஸ்காரங்கள் செய்தீர்கள், எந்தத் தெய்வமும் காப்பாற்றவில்லையே, உங்கள் விதி இப்படி ஆகிவிட்டதே" என்று சொல்லும் போது, நான் என்ன பாவம் செய்தேனோ என்று துக்கம் ஏற்படுகிறது.

என் பிரச்னை என்னவென்றால், நான் இத்தனை நாட்களாக, வருடங்களாகக் குங்குமார்ச்சனை செய்து கொண்டு வந்தேன். மேலும் எனக்கு கௌரீ பஞ்சாட்சரீ உபதேசம் ஆகியுள்ளது. எல்லோரும் நீங்கள் எபபொழுதும் போல் எல்லாம் செய்யுங்கள் என்று சொல்கிறார்கள். ஆனால் எனக்கு மஞ்சள் குங்குமம் போட்டுப் பூஜை செய்யும் போதெல்லாம் ஒரு குற்ற உணர்வு ஏற்படுகிறது. நான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை உங்கள் மூலம் தெரிந்து கொள்ள ஆசைப்படுகிறேன்.

உங்கள் மனம் விரைவில் அமைதி பெற இறைவன் அருள் புரியட்டும். காலம் மனப்புண்ணை ஆற்றிவிடும். மஞ்சள் குங்குமம் பற்றி நீங்கள் எழுதியிருப்பது, இங்கு பெண்களின் மனதிற்குள் இச் சமுதாயம் ஏற்றியிருக்கும் சில மூட வழக்கங்களின் பிரதி பலிப்புதான். உங்களுக்குத் தாயாக இருந்து வழிகாட்டும் தேவியை, குங்குமத்தால் அர்ச்சனை செய்வது ஒன்றும் தவறே இல்லை. உங்களுக்குப் பிடித்த விஷயங்களில் மனதை ஆழமாகச் செலுத்தி, 'பிஸி'யாகி விடுங்கள். நேரமே இல்லை என்பது போல அன்றாட வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.



அனிதா, திருநீலக்குடி.

தொலைபேசி, இன்டர்நெட் வசதிகளால், நம்மவர்களுக்குக் கடிதம் எழுதும் கலை மறந்தே போய்விடும் போலிருக்கிறதே?

கடிதத்திற்கு முன் என்ன செய்து கொண்டிருந்தார்கள்? இதெல்லாம் ஒருவருக்கொருவர் தகவல் பரிமாறிக் கொள்ளும் ஒரு சமாச்சாரம்தானே! மலரும் நினைவுகளில் மயங்கிப் போகும் தன்மையுடைவர்களுக்கு இதெல்லாம் கொஞ்சம் கஷ்டமாகத்தான் இருக்கும். ரொம்ப வேகமாக விஞ்ஞான யுகம் ஓடுகிறதே!

லலிதா ராஜப்பா, சென்னை - 94.

போட்டிக் கட்டுரைகளில் இருபது வரிகள் என்பது மங்கையர் மலர் பேப்பரிலா? முழு நீள பேப்பரிலா? நாங்கள் எழுதும் முழு நீள பேப்பரில் சில வரிகள் அதிகமாக இருக்கலாமா? அதிகபட்சமாக எவ்வளவு வரிகள் இருக்கலாம்? கட்டுரைகளில் குறிப்பிட்ட வரிகளுக்கு மேலிருந்தால், கட்டுரை சிறப்பாக இருந்தாலும் நிராகரித்து விடுவீர்களா?

முழு நீள பேப்பரில் இருபது வரிகள். கொஞ்சம் முன்னே பின்னே இருக்கலாம். அதற்காக இரண்டு, மூன்று பக்கங்கள் எழுதினால் நிராகரிக்கத்தான் வேண்டும். சிலர் பொடிப் பொடியாக ஒரு பெரிய கதையையே ஒரு பக்கத்திற்குள் 'சாமர்த்தியமாக' அடக்கி விடுவார்கள். இந்த மாதிரியெல்லாம் செய்யக் கூடாது.

ரொம்ப 'ஸ்டிரிக்டாக' பார்க்க முடியாதுதான். அளந்து வைத்தா பரிசு கொடுக்க முடியும்? ரொம்பவும் கண்டிஷன்களை மீறவும் கூடாது. ஒரு 'திட்டமாகப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியதுதான், நீங்களும், நாங்களும்!

ஒரு வாசகி.

என் வாழ்வில் நடந்த சம்பவங்களை, உங்களை என் தாயாக மதித்துக் கூறுகிறேன். இதுவரை மூன்று முறை ஒவ்வொரு வருடமும்,

சகோதரிகளுடன் கலந்துரையாடல்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

திருமதி ரேணுகா பரமேசுவரி கீலாய்டு நோயினால் கஷ்டப்படுவதாக எழுதியிருந்தார். அந் நோயினால் அவதிப்படுபவர்களில் நானும் ஒருத்தி. இந் நோய்க்கு நிரந்தரத் தீர்வு என்பது கிடையாது. எங்கள் ஊரிலுள்ள டாக்டர், அதிக வலி எடுக்கும் நேரங்களில் ஆன்டிபயாடிக் மாத்திரையும், ஊசியும் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் என்றார். தவிரவும் **"ELOCON"** லோஷன் என்னும் சொட்டு மருந்தைக் காலையில் 3 சொட்டுக்கள் கட்டியின் மீது விரலால் தடவவும். இரவில் படுக்கும் முன்பு **"NADOXIN"** கிரீம் என்ற பேஸ்ட்டை சிறிது எடுத்து மேல்புறமும், சுற்றிலும் தடவிக் கொண்டு படுக்கவும். இதனால் நமைச்சலும், வலியும் சற்று குறைகின்றது. முழுவதுமாகக் குறையாது. இது பரம்பரை நோய். நான் 20 ஆண்டுகளாக அவதிப்படுகின்றேன்.

- கே. முத்துலக்ஷ்மி.

நான் ஒரு "ஷீர்டி சாய்பாபா" பக்தை. அனுதினமும் பிரார்த்தனை செய்வேன். மேற்படி சகோதரியின் (நெஞ்சில் கட்டி) அவஸ்தையைப் படித்தவுடன் நான் உடனே பிரார்த்தனை செய்தேன். இனி தினமும் செய்வேன்.

அந்த சகோதரிக்காக ஒரு ஷீர்டி பாபாவின் படத்தை அனுப்புகிறேன். கட்டியின் மேல் விபூதியைப் பூசி, பாபாவை மனதில் நினைத்துப் பிரார்த்தனை செய்யவும். நம்பிக்கையுடன் செய்து வந்தால் அவசியம் பலன் கிடைக்கும்.

- ஆர். அபிதா, பெங்களூர். 58.

கீலாய்டு கட்டி மரபியல் சம்பந்தமான ஒருசில காரணங்கள் அல்லது இரத்தத்தில் ஏற்படும் சில மாறுபாடுகள் ஆகியவற்றால் தோலில் ஏற்படும். மேற்படி கட்டியால் தினம் தினம் துடிக்கும் ஆண், பெண் இருவரும் உங்கள் அருகாமையில் இருக்கும் ஒரு சிறந்த ஹோமியோபதி டாக்டரை நாடினால் ஊசியோ, அறுவை சிகிச்சையோ இல்லாமல் நல்ல நிரந்தரப் பலன் கிடைக்க வழி செய்வார்.

- டாக்டர். ஆர். மாணிக்கவேலு, திருச்சி - 7.

சித்த மருத்துவத்தில் இதற்கு மருத்துவம் உண்டு. நன்கு கற்றுத் தேர்ந்த மூரிய (அனுபவத்தில்) சித்த மருத்துவரை அணுகவும். பச்சை எண்ணெய் (அ) மத்தன் தைலம் என்ற எண்ணெயை கீலாய்டு மேல் போட்டால், வலி, அரிப்பு தீரும். பரவுவதும் நின்று விடும். அதனைப் பற்றி அதிகமாக நினைத்தாலும், மன அழுத்தத்தினாலும், பழங்கள் சேர்ப்பதாலும் வருகிறது இந்தத் தோல் வளர்ச்சி நோய்.

- டாக்டர் வனிதா எல், கோயமுத்தூர்.

நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும் யாளிவிரை என்ற மருந்தை அரைத்துத் தடவிக் கொண்டே வந்தால் நாளடைவில் குணமாகி விடும்.

- ஆர். வைதேகி, திருச்சி - 17.

(இன்னும் நிறைய சகோதரிகள் எழுதியிருக்கிறார்கள். அத்தனையும் திருமதி. ரேணுகாவிற்கு அனுப்பப்பட்டு விட்டது. வாசகர்களுக்கு நன்றி.)

எனக்கு மனநோய் போல் வந்துள்ளது. என் கணவர் மேல் எனக்கு அளவுகடந்த பாசம். என் மாமியார் வீட்டிற்கு சில பிரச்னைகள் காரணமாக நான் செல்வதில்லை. அதனால் எனக்கு மந்திரம், மருந்து (செய்வினை) வைத்திருப்பார்களோ என எண்ணுகிறேன்.

குறிப்பிட்ட அந்த சில நேரங்கள் மட்டும், பித்துபிடித்தவள் போல் நடந்து கொள்கிறேன். சுயநினைவு இல்லாமல் ஏதேதோ செய்கிறேன். பிறகு அம்மா வீட்டில் கொண்டு வந்து விட்டு விடுகிறார் என் கணவர். டாக்டரிடம் ட்ரீட்மெண்ட் எடுத்து வருகிறேன். மந்திரம், செய்வினை என்பது இன்னும் உள்ளதா? அப்படியென்றால் கடவுளை கும்பிட்டுச் சரிசெய்யலாமா?

மந்திரம், செய்வினை என்பதெல்லாம் அவரவர் நம்பிக்கையைப் பொறுத்தது. நீங்கள் மனோதத்துவ நிபுணரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள். ஆழ்ந்த கடவுள் நம்பிக்கையோடு உங்கள் இஷ்ட தெய்வத்தைப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். முடிந்தால் திருவண்ணாமலை கிரிவலம் செல்லுங்கள். நல்ல மனமாற்றம் ஏற்படும். விரைவில் உங்கள் அன்பான வாழ்க்கை திரும்பி வர வாழ்த்துக்கள்.

சுஜாதா வாசுதேவன், திருச்சி - 3.

நாட்டை, வெள்ளத்திலிருந்தும், கடும் வறட்சியிலிருந்தும் பாதுகாக்க வேண்டியது, அதற்கான நடவடிக்கை எடுப்பது, மத்திய அரசின் கடமை. 'இவ்வளவு செலவு' 'அவ்வளவு செலவு' என்று பேசிப் பேசியே காலத்தைக் கடத்துகிறது. நம் நாட்டின் ஜனத்தொகை 100 கோடியை எட்டுகிறது. நபருக்கு ரூ. 1/-வீதம் கொடுத்தால் கூட, ரூ. 100 கோடி தேறும். இந்தப்

பணம் நேராக ஜனாதிபதிக்குப் போய்ச் சேர வேண்டும். அந்தப் பணம் மட்டும் வழியில் உள்ள முதலைகள் வாயில் விழாமல், தப்பித்து, நேராக ஜனாதிபதிக்குப் போய்ச் சேர, நம் அணுகுமுறை எப்படி இருக்க வேண்டும்? இதற்கான அணுகுமுறை என்ன என்பதை நட்பு வட்டத்தில் ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கிறேன்.

நம் நாட்டு அரசியல் அமைப்பு, ஜனாதிபதியின் அதிகார வரம்பு, அரசியல்வாதிகளின் ஊழல், பேராசைகள் இத்தனையையும் உங்கள் கடிதம் சிந்திக்க வைத்தது. ஆனாலும் அதையும் மீறி ஜனாதிபதியின் மீது, நம் மக்களுக்கு நம்பிக்கை ஏற்பட ஆரம்பித்திருப்பதைப் பார்க்கும்போது மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது.

நதிநீர் இணைப்புப் பற்றி நாடெங்கிலும் விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டு விட்டது. நம் தலைமுறையில் இல்லையென்றாலும் எதிர்காலத்தில் இது நடந்து விடும்.

என். ஹேமலதா, சென்னை - 63.

கொண்டு வந்தால் தந்தை, வந்தாலும் வரா விட்டாலும் தாய், சீர் கொண்டு வந்தால் சகோதரி, கொலையும் செய்வாள் பத்தினி. இத்தொடர் அந்தக் காலத்தில் கூறப்பட்டது. அந்தக் காலத்தில் பெண்ணை அடிமையாகவும் ஆக்கி அவன் கொலையும் செய்வாள் என்று கூறினாரே இது ஏன்?

பழமொழிக்கு விளக்கம் கூறப் போய் அப்புறம் ஏராளமான வாசகர்கள் தலையில் குட்டுகிறார்கள். வேண்டாம் அம்மணி. (இதெல்லாம் பல காலகட்டங்களில் சமுதாய நடைமுறைப் பார்த்து அமைத்துக் கொண்டதுதான். இதில் வருவது போலவே எல்லோரும் இருப்பதில்லை. இப்போதெல்லாம் எல்லா உறவுகளும் எல்லா மாதிரியும் இருக்கிறார்கள்.)

ஆர். புஷ்பா, சென்னை - 91.

ஒருசிலர் மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்யும் பொழுது பிரதிபலன்களை எதிர்பார்த்தே செய்கிறார்கள். அப்படி எதிர்பார்த்துச் செய்யும் அவர்களின் உதவியை நாம் ஏற்கலாமா? நம்மால் திருப்பிச் செய்ய முடியாவிட்டால், அவர்களின் சுபாவமே மாறி விடுகிறதே. ஏன்?

அப்படித்தான் உதவி செய்கிறார்கள் என்று தெரிந்து கொண்டால் முடிந்தவரை தவிர்ப்பதே நல்லது. மிகவும் முடியாத காலகட்டத்தில், அவர்கள் உதவியைப் பெற்றுத் தீர வேண்டும் என்னும் நிலையிலே யோசிக்கலாம். ஏனென்றால் ஒரு செயலால் இருதரப் பாருக்கும் ஆனந்தம் ஏற்பட வேண்டும். ஆனால் இங்கு சஞ்சலமும், வேதனையும்தான் மிஞ்சுகிறது.

நிருபாமோஹன், பெங்களூர் - 10.

பெண்களுக்கு 45 வயதாகும் போது ஏற்படும் ஹார்மோன் சம்பந்தமான தொந்தரவு, இயற்கையாகவே மனதாலும், உடலாலும் ஏற்படும் மாறுதல்கள், மன உடல் சோர்வு, இதிலிருந்து மனதளவில் ஒரு பெண் வலிமை பெற தன்னை எந்த விஷயங்களில் ஈடுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்? இந்த நிலையைக் கடந்து வந்தவர்கள் எப்படிச் சமாளித்தார்கள்?

நீங்கள் சொல்லும் இந்தக் காலகட்டம் பெண்களுக்கு மிகவும் சோதனையான காலகட்டம்தான். டீன்ஏஜ் குழந்தைகளின் படிப்பு, திருமணம், பெண்களின் உடல் உபாதை, குடும்பப் பொறுப்புகள் அதிகரிப்பு, வேலைச் சுமை... ஒரு சர்க்கஸ்காரி போலத்தான் பெண் இயங்க வேண்டியதாக இருக்கிறது.

முந்தையக் காலகட்டத்தில் கூட்டுக் குடும்பங்களில் ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்ளப்பட்டது. இப்போது தனியாக ஒரு பெண் போராட வேண்டியவளாக இருக்கிறாள்.

எனக்குத் தெரிந்து ஆழ்ந்த இறைபக்தி, மனப்பூர்வமானப் பிரார்த்தனை தேவை. கண்டிப்பாக இவ் வயதுப் பெண்கள் யோகா, தியானம் வகுப்பில் சேருங்கள். இப்போது நிறைய அற்புதமான வழிமுறைகள் வந்திருக்கின்றன. கூட்டுக் குடும்பங்களில் இழந்ததை இங்கு பெற முடியும். நிறையப் பெண்கள் பயனடைந்திருக்கிறார்கள்.

கெய்சரை நாம் வெயில் காலத்தில் உபயோகிப்பதில்லை என்பதால் அதன் உட்பகுதியில் (காப்பர் பகுதி) துரு ஏறி விரைவில் கெட்டு விடும். இதற்கு வெய்யில் காலத்திலும் நாம் ஸ்விட்ச் போடாது கெய்சர் குழாயைத் திறந்து ஒரு பக்கெட் நீராவது தினமும் பிடித்தால் துரு ஏறுவதைத் தடுக்கலாம்.

- கே.எஸ். கிருஷ்ணவேணி.



திருமண மலர்



மணமகள் தேவை

● Blind Iyer, 44, Srivatsam, Hastham, fair, overseas qualified, working, comfortable affectionate, upper middle class home and income, seeks suitable kind dedicated Brahmin spouse, need not work. Box No. 19212

● Iyer, Brahacharanam, Kashyapa, Aswini - 1, 30/5.10", employed, IT Company, Bangalore seeks homely adjustable girl. Degree, employment not must. No demands early and simple marriage. Email: nagaraajan@yahoo.com. Box No. 19213

● Iyer, Vadamal, Kowshikam, 37/178/7000, LIC Career Agent seeks Graduate employed/unemployed girl, aged 29-33 years. Sub-sect acceptable. Send horoscope with details. Box No. 19215

● Iyer, Vathima, Kasyapa, Chithirai, 30/167/8000, B.Sc, NIIT, Clerk City Union Bank, Boy having Sukran and Sani in Seventh House in Horoscope requires, Graduate girl with equal Dosham. Employed preferred. Reply Box No. 19216

● 30 வயது, விசாகம், சுத்த ஜாதகம், 5'6", BE, D.I.S, வல்லம்பர், குவைத்தில் பணியாற்றும் பையனுக்கு இதே சமூகத்தைச் சேர்ந்த நன்கு, படித்த, 24 வயதுக்கு உட்பட்ட அழகான பெண் தேவை. போன்: 04333271609. பெட்டி எண். 19217

● ஐயர், தஞ்சாவூர் வடமாள், கௌண்டின்யம், ரேவதி 30, 5'6", பட்டதாரி, L.I.C ஏஜண்ட், ரூ 4000/- P.M, சுத்த ஜாதகம், சொந்த வீடு, நல்ல குணமான பையனுக்கு, படித்த வேலையில் உள்ள / செல்லக்கூடிய பட்டதாரி, 27 வயதுக்குட்பட்ட நல்ல குடும்பம் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தகப்பனார் பென்ஷனர், போன்: 044-22444651 பெட்டி எண்: 19218

● Iyer, Brahacharanam, Gowtama Gothram, 28 yrs, B.E, Software Engineer seeks good looking, professionally qualified girl. Subsect no bar. Contact P.No. 6259187. Box No. 19220

● Iyer, Brahacharanam, Koushika, Anusham, 26/167, 12000, employed MNC, M.Com, PGDIM, (MBL), seeks professionally qualified and employed girl from good family. No expectations except girl's merits. Ph:24862049. Box No. 19221.

● Telugu Iyer, Badaganadu, Athreyasa, Pushyam Ist Padam, age 33, B.Com and professional Violinist, seeks home loving, graduate, not working and music appreciating girl. Sub-sects acceptable. Ph: 044-4832232. Box No. 19222

● Wanted girl for Iyer, Vadama, Kaundinya, Punarpoosam, 27 yrs, employed as Technician in Rajasthan Atomic Power Project. Central Govt, Kota, +2 and ITI in Electronics. Apply to Box No. 19223

● Iyer, Vadamal, Koushikam, Thiruvadirai, A.C.A, A.I.C.W.A, 29/180, working in KPMG Inter National Audit firm at Qatar. Seeks suitable P.G. girl. Only son, small family. Owns house. Subsect no bar. Ph: 0452-2484176. e.mail: jayaregu@hotmail.com. Box No. 19224.

● Iyer, Vadama, Athreya, Sadhayam, 33/175, M.B.A, Assistant Manager, MNC, Chennai, Two lacks Per Annum, seeks fair, graduate, employed girl only. Simple and early marriage. Subsects no bar. Send details. Box No. 19226

● ஐயங்கார், தென்கலை, ஸ்ரீவத்ஸம், அனுஷம், 33, B.E, Computer in USA, சட்டப்படி விவாகரத்து ஆனவருக்கு பெண் தேவை. உட்பிரிவுகளும், விவாகரத்து ஆனவர்களும் சம்மதம். USA விசா (or) USA ல் உள்ளவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். போன்: 044-24896400. பெட்டி எண். 19227

● ஐயர், மழநாடு, பிரஹசரணம், கௌசிகம், திருவோணம், CA/27/167, குவைத்தில் பணிபுரிபவர் (2 வருடத்திற்கு மட்டும்), சொந்த வீடுள்ள, நல்ல பழக்கமுடைய, சிறப்பான பையனுக்கு 24 வயதிற்குட்பட்ட பட்டதாரி, வேலைக்கு செல்லும் மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம்.தொலைபேசி: 24863686. பெட்டி எண். 19228

● Iyer, Vadama, Kousigam, Swathi, 29/165 cms, B.Sc, MBA, 20000, Software professional, employed in Chennai seeks, employed girl. Sub-sect acceptable. Box No. 19229

● Iyer, Vadama, Viswamitra, Visagam, 35, 5'8", B.Sc, 12000/-, Territory Manager, reputed Pharmaceutical Company, employed at Pollachi seeks graduate, good-looking girl upto 32 years. Box No. 19230

● Hindu Tirunelveli Saiva Vellalar, (B.Sc), PGDCS, 31 181, Rs.6000, employed private, Kettai, seeks Madras city employed, bride. Contact Somasundaram, Chennai 600094. Ph: 24848756. Box No. 19231

● Iyer, Sukla Yajur Vedhi, Bharatwaja, Mirugaseersham, 170/26/B.E.Comp, Science, Singapore, clean habits,

seeks good looking, God, home loving girls, graduates, preferably, professional from decent family. Subsects no bar. Contact with horoscope. Box No. 19232

● Tanjore, Vadamal Iyer, Koundinya, Ayilyam, fair, good looking, 5.8"/31/BE, Senior Software Engineer, 4.5 Lakhs per annum, seeks fair goodlooking Iyer, Graduate girl for second marriage. First marriage held invalid by Court within few months even before consummation. No dowry, simple marriage, Divorcees, widows excuse. Box No. 19233

● ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், திருவாதிரை, 37 வயது, தனியார் கம்பெனியில் அக்கவுண்ட்ஸ் மேனேஜர், ரூ. 10500/-, ஒரே பையனுக்கு தகுந்த மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண். 19234

● ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிக கோத்ரம், வயது 28, 177 செ.மீ, கேட்டை 4ம் பாதம், D.M.E/(A.M.I.E), பட்டதாரி, சுய தொழில் (Marketting), Rs.24000/-pm, உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வேலைக்குச் செல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை. பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 19235

● தமிழ் யாதவர், திருவாதிரை, 30/180/ B.Sc (Comp), கிரீன் கார்டு பெற்று, அமெரிக்காவில் பணி புரியும் சிவப்பான பையனுக்கு கம்ப்யூட்டரில் பட்டப்படிப்பு படித்து, அனுபவமுள்ள மணப்பெண் தேவை. பெட்டி எண். 19236

● Iyer, North Arcot, Vadama, Srivatsam, Rohini -4, 32/6.1"/9000/M.Com, doing CA, Final Private Sector, Chennai, seeks suitable bride preferably employed. Ph: 044-26194732/044-23776130. Box No. 19237

● Iyer, North Arcot, Vadama, Naithruba Kashyapa, Mrigaseersham - 3, 32/ 172 cm/DME, MA/10000, Sr. Corporal, IAF, New Delhi seeks suitable bride preferably employed, Contact Ph.No. 044-26194732, 08572 - 230922. Box No: 19238

● ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய அனுஷம், 33, 170, M.Com, PGDFM, I.T.Company, ரூ.12000 மாத வருமானமுள்ள வரனுக்கு பட்டதாரி மணப்பெண் தேவை.பெட்டி எண். 19239

● ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், சதயம், 38, 5.7, Branch Manager, Bank, பையனுக்கு 35 வயதுக்குள் பட்டதாரி வேலையில் உள்ள/இல்லாத நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. ஐயரில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண். 19240

● Alliance invited for Iyer, Bharadwajam, Brahacharanam, Moolam boy, aged 39, 12th pass, MNC employed and Iyer, Bharadwajam, Brahacharanam, Ashwini boy, aged 29, MNC employed, B.Com. Box No. 19241

● Wanted employed Iyer, Brahacharanam girl, for a fair Bharadwaja, well settled boy in Software Line, 6', 29 years, 24000 p.m. Box No. 19242

● பாலக்காட்டு ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், உத்திரட்டாதி - 2, 36/178/7,500/ தனியார் பணி, இளமை தோற்றமுள்ள சிவப்பான பையனுக்கு, தகுந்த பட்டதாரி பெண் தேவை. போன்: 26375650. e.mail-ID: vinayaka6ind@yahoo.com. பெட்டி எண்: 19243

● Iyer, Vadama, affluent, young looking, Chartered Accountant, Widower, 47/157/600000, having children, aged sixteen, ten, wants highly qualified professionals, Musically talented life partners, around 37, simple marriage, happy life assured. Box No. 19244

● Iyer, Brahacharanam, Bharatwajam, Mirugaseersham, 5'10"/27, Diploma Holder, Own well established business, Own house, lands, affluent family, clean habits. seeks home - loving, educated girl from decent respectable family. Brahacharanam, Vadama only. Box No 19245

● Wanted alliance for Kerala Iyer, Bachelor boy, 47 yrs, Vadamal/Srivatsam/Aswathi/5'9", studied upto B.Com Final year, working as Senior Officer, renowned Newspaper Organisation seeks spinster girls upto 42 yrs. Sub-sect no bar. Box No. 19246

● Wanted employed bride for Iyer boy, aged 38 years, Moudgalya Gothram, Brahacharanam star, Ayilyam, Ht 5'9", employed in Computer Industry in Mumbai, Salary 8000/-p.m, Contact Nos. Chennai - 24332433, Delhi-22136006, Mumbai - 28679946. Box No. 19247

● Iyer, Vathimal, Bharatwaja, Chitrai, 40 years, Ltd Co, Rs. 7000/-, S.S.L.C, seeks suitable Iyer bride. Contact Ph: 044-23812911. Box No. 19248

● Vathima, Athreya, Punarpoosam, B.Com (MFM), 29, 165, Finance Manager Private, 20000, + Accomodation, Hyderabad, seeks graduate employed girl. Box No. 19249

● Iyer, Srivatsa, Brahacharanam, Anusham, 40, graduate, Computer trained Boy, Steno, Mumbai Co, seeks graduate girl preferably employed. Subsect/ Iyengar no bar. Ph: 044-22310608. Box No. 19250

● தெலுங்கு பிராமணர், முலக நாடு, ஸ்ரீவத்ச, உத்திரட்டாதி, M.A, 4.1.1971, 165 cm, தனியார் வேலை, 6000/-, போலியோவால் வலது கால் மிகக் குறைந்த அளவே பாதிக்கப்பட்ட வரனுக்கு, வேலையிலுள்ள, பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண். 19251

● Iyer, Vadamal, Koushikam, Poorattathi - 4, 33/180, B.Sc, M.A (MCA), govt seeks well employed/ unemployed girl, send family details with horoscope. M. Manian, 044-26287845 before 8.30 A.M or after 8.00 P.M. Phone: 19252

● Iyer, Vadamal, Naithrupakashyapam, 36, B.Sc, Manager, Export in Burma, has skin ailment (psoriasis). Subsect no bar. Contact 0832-2416349. Box No. 19253

● ஐயர், பிரஹசரணம், காஷ்யப, ரோகிணி, ரிஷபம், டில்லியில், மத்திய அரசு பணி, 56/12000/- தனிமையில் வாழுபவருக்கு, இதே ஜாதியில், 40 வயதுக்கு மேல், விதவைகள், குழந்தைகள் இல்லாதவர்கள், சிறிது ஊனமுற்றோர், உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எதிர்பார்ப்புகள் எதுவுமில்லை. தொடர்பு கொள்ளவும். 09810423843. பெட்டி எண். 19254

● Wanted employed Brahmin girl, within 46, for Iyer, Vadama, handsome, healthy, lonely, widower, 47, Public Sector, 16000/-, Own houses, site. Son and daughter separate and well settled. Contact 080-6655049. Box No. 19255

● Iyer, Ashtasahasram, Kasyaba, Revathi, 30, 165, Ph.D, doing Post Doctoral Fellowship in Israel, seeks good - looking, Post-graduate, employed/employable, domestically well trained bride. Send horoscope. Box No. 19256

● Alliance invited from M.C.A/B.E, fair, Saivaite

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணியார்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

Vegetarian girl, Decent family for BE/27/175, Mirugaseeridam, handsome, Tanjore, Saiva Pillai, Vegetarian, clean habits, Software Engineer, USA H1B Visa, family details, horoscope required. Box No. 19257

● Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Rohini - III, B.Com, D.F.M, 35/173, Rs. 1,75,000/-P.A, Officer, Mumbai, Owns flat, seeks employed, graduate girl. Ph: 044-22231673. Box No. 19258

● Iyer, Brahacharanam, Uthathiya Gouthama, Chithirai, 29, 170, 12,000/-p.m, B.Sc, A.M.I.E, Sr. Engineer in reputed firm, Chennai seeks girl, graduate, employed. Ph: 22395035. Box No. 19259

● Wanted for officer in Bank, aged 41, Widower with girl child of age 10, from Brahmin family of age group 30 to 35. Box No. 19260

● பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், ரோகிணி நட்சத்திரம், 35 வயது சட்டபூர்வ விவாஹரத்து ஆன B.Com (Hons) பையனுக்கு 32 வயதுக்குட்பட்ட பட்டதாரி வேலை செய்யும் பெண் தேவை. விவாஹரத்து ஆனவர்களும் சம்மதம். பெட்டி எண். 19261

● Iyer, Vadamal, Koundanyam, Mrigasreesham, 31, 6 ft, M.A, Ph.D (Numerology), own business (advertising agency), Own house, well settled, seeks suitable girl. Send to R.S. Mani, 17B, Srinivas, 2nd st, Laxmi Nagar, Nanganallur, Chennai - 61. Ph: 22243781.

● Iyer, Vadamal, Koundinyam, Thiruvathirai, 29, 5'6", B.Com, Sr. Purchase Officer, 12000/-p.m, Ltd., company, Delhi seeks qualified employed girl. Contact horoscope Subramanian, 5 Vallalar South Street, Mayiladuturai 609001, 04364-226451, 011-26022374.

● துளுவ வெள்ளாளர் (நாயக்கர்), தஞ்சாவூர், பூராடம், சுய தொழில், DEE/34/170/9000 வரனுக்கு அதே பிரிவு அல்லது உட்பிரிவு பெண் தேவை. Vaidyanathan, 40, சர்குளர் ரோடு, அம்மன் நகர், நெசப்பாக்கம், சென்னை-78, போன்: 3719551

● Parents of Tamil Iyer, Ashtasahasram, Bharadwaja, Ayilyam, tall fair, 39/180, qualified, Decently employed Widower without encumbrance seek employed graduate Iyer girl under 36. Widow without encumberance acceptable. Advertiser, 104 B Block, Sri Sai Apartments Street, Eight Habsi Guda, Hyderabad 500007, Ph: 27177656

● Tamil Iyer, Astasahasram, Bharathwajam, Moolam, 32/175, fair, B.Com, Accountant, Pvt Company, seeks employed/unemployed educated girls with good family background, send horoscope, Balasubramanian, 102, A, Vasundhara Society, Saraswath colony, Dombivili (E), Mumbai - 421201. Ph (0251) 2450473, 2425264

● Iyer, Vadamal, Kousigam, Rohini, 34/176, B.A, employed MNC, Delhi. having own house, seeks employed girl preferably. Contact Ramesh, B-64/1, 9th Street, Shashi Garden, Mayur Vihar - I, Delhi - 91. Ph: 011-22759023

● ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய, விசாகம், 31, 5'3", B.Sc, PGDCA, fair, Tech. Consultant in Software Company, Rs. 18000/-p.m, பையனுக்கு தகுந்த வேலைக்கு செல்லும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு (வடமாள்) சம்மதம். Contact: S. Narasimhan, 5, நமச்சிவாயம் தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 5, போன். 8444419

● Mumbai settled having own house, Tanjore Iyer, Vadamal, Naithruvakashyapa Gothram, Swathi, aged 33 years, 5'11" height, self employed (Interior designer). Boy's parents seek girl from respectable family. Horoscope is must. Contact: B/772, Vijay Nagari, Ghod Bundar Road, Thane west 400601, Telephone: 022-25862399, 022-25862429

● Gavara Naidu, Rohini, 29/160 cm/11000/ doing business seeks suitable bride. Contact K. Muthukrishnan, 5/10, E.B. Colony, Bethanyapuram, Madurai - 16, Ph: 385887.

● Iyer, Brahacharanam, Mowdgalyam, Uthiram, 28, 1974, 174 cms, B.Sc, 3 years higher Diploma in Software Engineering, thro APTECH, Software Consultant Newjersy(USA), Clean habits, seeks graduate/Post graduate girl from respected family. Send horoscope, Photo (returnable) to A. Ramaprabhu, No.1. Thirumangalam Road, 114, Pushpanjali Apartments, Villivakkam, Chennai 600049

● Iyer, Vadama, Koundinya, Avittam, 28, 1974, 183, B.Com, MBA, working in Software firm in Chennai. Clean habits, seeks graduate/Post graduate, working good looking girl from respected family. send horoscope and photo (returnable) to Mrs. R.Vijaylakshmi, No.1, Thirumangalam Road, 114, Pushpanjali Apartments, Villivakkam, Chennai 600049

● Iyer, Vadamal, Kousikam, Thiruvadhirai, 26, 180, M.S, Electronics, employed in USA, seeks good looking preferably engineering/Computer based girl below 22 years. Contact Vishwanathan, 23, II Avenue, M.I.G Block, Indra Nagar, Adyar, Chennai 600020. Ph: 24417299

● Iyer, Vadamal, Kousikam, Moolam, fair, 33, 168, 12000, B.Com, Branch in charge, leading company in Coimbatore. Contact V. Subbaraman, 22-B, Rukmani Flats, Narayana Chetty Lane, Mandaveli, Chennai 600028. Ph: 23717713

● Suitable match for Chettiar boy, 29, fair, 160 cm, Non-veg, B.Sc(Comp.Sc), Hon Syst.Mgt. Telecom Engineer U.S.A, apply with BHP, Thiagarajan, 867, 5th 'B' cross, Vijaya Bank Layout, Bangalore 560076. Ph:6784358

● Iyer, Kaashyapam, Mrigasheersham, Brihacharanam, 37, 5'8", working in reputed organisation, Mumbai seeks suitable bride. More details write Subramania Iyer, 215, Arenja Corner Sector 17 Vashi, Navi Mumbai - 400703

● ஐயர், வாத்திமா, தாரகாயண கோத்திரம், 34, பரணி, 153 செ.மீ, B.Sc. Hons, DIPL (NITT), 9000/-, Asst Programmer, Annamalai University, Only son having substantial property. குடும்பபாங்கான படித்த வாத்தியம்மாள் பெண் தேவை. வரனுக்கு ஜாதக விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். R. Narayanan, (New No. 21) (Old No.10) Loganathan Colony, Mylapore, Chennai - 600004

● Iyer, Vadama, Bharatwajam, Bharani, 27/168/BE, Software Engineer, Mumbai, seeks BE/MCA/MBA girl. Send horoscope details. Suryanarayan, 36, Narkesari Layout (West), Jaiprakash Nagar, Khamla, Nagpur 440025. Ph: (0712) 2260442

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

● **MNC, employed, financially sound, Srivathsam, Uthiram, 45/169, wearing WIG, seeks educated, Poor Iyer girls upto 38 only. No dowry, early, simple marriage. S. Viswanathan, No.14, G-Block, PHB Quarters, Jawahar Nagar, Pondicherry 605005.**

● **Wanted employed Iyer, girl for Vadamal, Vadhoolam, Poorattadhi, 30, 165, CA (Final), 15000/-, employed Tata Tele Services, Coimbatore. S. Ramamurthi, 13A/24. G.V. Flats, F.5, Venkatesa Nagar I Street, Virugambakkam, Chennai 600092. Ph: 23760647**

● ஐயர், பிரகசரணம், ஹரிதம், புனர்பூசம், டிசம்பர், 74, 5'10", **DECE,** சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் 7250, வேலையிலுள்ள வரனுக்கு படித்த பெண் தேவை. போகாம்பாள், 4 ஸ்ரீதேவிநகர், திருமலைநகர் வேது தெரு, அஸ்தினாபுரம், சென்னை - 64, போன்: 22237505.

● ஐயர், பிரஹசரணம், சுவி - 26, 170 மூலம், சுத்த ஜாதகம், நூபம். **University, Tech. Asst.** (நிரந்தரம்), **D.E.E.B.S** வரனுக்கு 23 வயதுக்குள் குடும்பமாங்கான (பட்டதாரி), வேலைக்கு செல்லும் பெண் தேவை. எம். 44/7, காஸ்மொபொலிடன் காலனி, வெஸ்ட் அவின்யூ, காமராஜ் நகர், திருவான்மியூர், சென்னை - 41, போன்: 4402932

● ஐயர், வடமாள், வயது 38, 160 செ.மீ, **M.Sc,** கோவில் சூப்ரவைசர், சம்பளம் 2500, பட்டதாரி பெண் தேவை. சங்கரன், 3/378 பெரியார் நகர், கிருஷ்ணகிரி 635001

● **Tamil Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Chithirai - 4, M.Sc, 29/165/7500, Private Metturdam, suitable girl , sought contact Ramarathnam, 6,5th Cross Kamaraj Street, K.K. Pudur, Coimbatore - 38.**

● இலங்கை தமிழ், இந்து வெள்ளாளர், மணமகன் சுவிஸ்சில், பணிபுரிந்து வருகிறார். வயது 37, 167 செ.மீ, மகம் 1ம் பாதம், பொது நிறம் உதையத்து சனி தோஷமுள்ள வரனுக்கு, படித்த நற்பண்புள்ள குடும்பபாங்கான, அழகான, மெல்லிய, சிவப்பான, உதையத்து சனி தோஷமுள்ள, வயது 29ல் இருந்து 33 வரை, பிறப்பு தேதி 26, 17 விரும்பத்தக்கது or 08 எண், இந்து வெள்ளாளர், மணமகள் தேவை. சாதாரண குடும்பம் என்றாலும் விருப்பம். வரதட்சணை வேண்டாம். திருமணத்தின் பின்பு இந்தியா சென்று வரக்கூடிய வசதியுண்டு. அண்மையில் எடுத்த போட்டோக்கள் 3வது தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். **S. Narinder, Bahnhofstrasse 100, 8957, Spreitenbach, Switzerland or G.K. Sabapathy, 1-7, 206/1, ECILX Road, Kamala Nagar, Hyderabad, 500062, Ph: 0407135044**

● **Iyer, vadamal, Vadhulam, Bharani, 1973, MCA, Software Engineer in New Jersey, USA, seeks professionally qualified, good looking, homely girl from respected family. Respond with photograph (returnable) & horoscope. E.mail: avcgrk@yahoo.com. Contact : 04364- 227284. G. Ramakrishnan, New No.4, North Ramalingam Street, Mayiladuthurai - 609001.**

● ஐயர், வடமாள், வாதூலம், பரணி, **B.Com,** வயது 31, 57", தனியார், **Rs. 6000/-,** சொந்த வீடு, ஒரே பையன். படித்த வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். **N.** ரமணி, 21. பார்த்தசாரதி தெரு முத்தமிழ் நகர், பம்மல், சென்னை 600075.

● **Wanted preferably, employed, Slim girl for Iyer, Ashtasahasram, Thiruvadirai, 1974, 5'10", M.Com (MBA), MNC, Subsect no bar. V. Ramaswamy, 997, 40th Cross St, Thiruvalluvar Nagar, Thiruvanmiyur, Chennai 600041, Ph: 24423525, 9840176592**

● **Iyer, Vathimal, Tharakayana, Chithirai - 1, 30, 173, fair, B.Com, employed in Private Company, seeks fair, good looking Iyer girl. Subsect no bar. S. Ramamoorthy, G4, Kumaran Apts, 74, R.P. Road, Chromepet, Chennai 600044, Ph: 22232017**

● **Iyer, Vathimal, Srivathsam, Uthirattadhi, 34/173, fair, B.Com, PGDCA, IT Manager, Chennai seeks fair, good looking Iyer girl, employed, subsect acceptable. Contact with Photo Mrs. N. Gnanambal, 15/B2, Kulasekaran Street, East Tambaram, Chennai 600059. Ph: 22399642**

● **Tanjore Iyer, Vadama, Kauntinya, Utthiram, 30/175, BE, MBA, Sr. Manager, Pune, seeks Graduate girl, below 27, respectable family, Ph: 25672458, Send horoscope to Srinivasan, B-4/10, Jeevan Nagar, Mithagar Road, Mulund East, Mumbai 400081**

● **Iyer, Vadama, Kasiyaba, Revathi, 32, 5'10", DCE, 9000, seeks Tirunelveli based employed girl. S. Sriram, 31, Ramanuja Koodam Street, Poonamallee, Chennai 600056, Ph: 6492503**

● **Iyer, Vadama, Srivatsa, Purattadi, 34, 167, M.Sc, Central Government Officer at Bhopal seeks a suitable girl. Contact: Girija Gopalan, D-3, Pushpasandhya Apartments, Katol Road, Nagpur 440013, Ph: 0712-2592271**

● வடமாள், ஐயர், கௌசிகம், திருவாதிரை, 33 வயது, 183 செ.மீ, **B.A,** கம்ப்யூட்டர் டிப்ளமா, பங்களூரில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பையனுக்கு, உயரமான, குடும்பப்பாங்கான வேலைக்கு போகும் பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் அணுகவும். **R. Sethuraman, 301C Innovation Enclave, 12-13-476 Tarnaka, Secunderabad 500017. Tel: 040-27007329**

● **Iyer, Vathimma, Haritham, Visakham, 35, B.Com, 7000, Chennai seeks fair, Graduate, working girl, decent family send horoscope. V. Pichai, 1/1. Subramania Swamy Koil East Street, Saidapet, Chennai 15. Ph: 22421150**

● **Vadama, Athreya, Thiruvaathirai, 37/167/DEE, Salary & investment around Rs.9000/-p.m, seeks suitable any Brahmin, or Saiva Pillai girl, (Pure Vegetarian), from decent family. Send horoscope & details. Tmt. Pattammal Rajagopalan, No. 15/28, L.I.G Colony, 3rd St, Newwashermanpet, Chennai 600081.**

மணமகன் தேவை

● **Tanjore Iyer, Vadamal, Kaundinyam, Aswini, 23, 160, Very fair, Pious girl, Sevvai Dosham, M.Sc, PGDCA, Knowing Carnatic music seeks only Vadamal professionals with clean habits, below 29 yrs, employed in India. Box No. 27784**

மங்கையர் மலர்

பயனடைந்தவர்கள் பாராட்டு!



கே. கோபாலகிருஷ்ணன்,
சாலிக்கிராமம், சென்னை - 93

“எனது மகனுக்காக 'மங்கையர் மலர்' திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் கொடுத்ததற்கு, கிட்டத்தட்ட 300 ஜாதகங்களுக்கு மேல் வந்து குவிந்தன. இன்னமும் வந்து கொண்டிருக்கின்றன. நானும் பல ஆங்கில இதழ்களில் கொடுத்திருந்தேன். ஆனால் அவை எல்லாவற்றையும்விட 'மங்கையர் மலர்' நல்ல பலனை அளித்தது. மங்கையர் மலருக்கு என் மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். மற்றவர்களும், தங்கள் குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற வரனைப் பெற 'மங்கையர் மலர்' மூலமாக விளம்பரம் செய்து பயனை அடையுமாறு கோரி, எல்லாம் வல்ல இறைவனையும் வேண்டிக் கொள்கிறேன்.”

‘‘திருமண மலர் பகுதியில் நீங்களும் விளம்பரம் செய்து பயனடையலாமே!’’



'திருமண மலர்' பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய அணுகவும் :

மானேஜர், திருமண மலர் பகுதி.
கல்கி பில்டிங்க்ஸ், 47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல்,
சென்னை-97 தொலைபேசி : 22345622/23/24 தொலைநகல் : 044-2234 5621
மங்கையர் மலர் இன்டர்நெட் முகவரி : www.mangayarmalarmonthly.com

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/3/2003. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

● Wanted professionally qualified boys 29 to 32 preferably employed in Pune, Mumbai for Iyer, Vadama, Naithrabakashyapa Swathi, 28/165, Girl graduate, MNC, send details & horoscope. Box No. 27785

● Iyer, Vadamal, Koundanyam, Karthigai, 41/162, M.A. B.Ed, girl, seeks alliance from decent Government/ Private employed, good family background bridegroom below 45. Widowers/Divorcees excuse. Reply to Box No. 27786

● Vadakalai, Iyengar girl, Gargia Gothiram, Punarpoosam, Midunam, 37/160, M.A, T.T.C (type writing), Short lived marriage, legal divorcee, no issues seeks decently Govt/private employed grooms below 43, widowers, Divorcees without encumbrance also considered. Subsect no bar. Box No. 27787

● Intercaste parents mother Brahmin, Father Devendrakula Vellala seeks alliance from professionally - employed boys for their only beautiful daughter, 22, 158, Swathi, BE(ECE), Brothers at U.S.A send Biodata and horoscope. Box No. 27788

● Tamil Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Hastham, 26/148, fair, M.Tech (Electronics), Lecturer, Engg. College seeks professionally qualified and well employed groom with clean habits Phone. 04242254479. Box No. 27789

● சோழிய வெள்ளாளர், அசைவம், அசுவினி, 25, 5'3", D.C.E (A.M.I.E), பெங்களூரில் மத்திய அரசு (I.S.R.O) பணியில் 10000 பெறும் பெண்ணிற்கு (சிறிது கால் தாங்கி நடக்கக் கூடியவர்) பெங்களூரில் தகுந்த பணியில் உள்ள இதே இன மற்றும் முதலியார் வகுப்பில் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 27791

● ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், அவிட்டம் 2ம் பாதம், 33 வயது, B.Sc, சட்டப்படி விவாகரத்தான பெண்ணிற்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. குழந்தை இல்லாத சட்டப்படி விவாகரத்தானவரும், தாரம் இழந்தவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண். 27792

● Alliance Sought for girl, 28/163, smart, fair, good looking, B.Sc, M.C.A, employed USA, (H1B Visa Status), Software Professional from well employed, decent, teetotaler, non smoker, spiritually inclined, well mannered, cultured, Sourashtra, Brahmin Boy, Software professional preferably in USA. Contact with bio-data, horoscope. Box No. 27793.

● Sourashtra, M.Sc, M.Phil, 27/160 cms, fair, Lecturer, Thiruvathirai seeks bridegroom with good family background, qualified, well employed preferably Chennai. Contact with horoscope, Biodata. Box No. 27794

● Sai Ram, Iyer, Vadamal, North Arcot, Athreya, Aswini, 23, 5.3, B.Com (Hon), MA, Kethu in IInd Place, seeks well qualified boy from respectable family, only Vadamal with Raghu or Kethu, in 2nd place. Ph: (044) 24804317. Box No. 27795

● Wanted Graduate boys for Vadama, Haritha, Anusham, 27, B.Com, DCA, 'E' Commerce, un employed, music knowledge, taking treatment for earlier epilepsy, ready for marriage as per doctors advises. Box No. 27796

● ஐயர், வடமாள், கர்க்க, தஞ்சாவூர், உத்திரட்டாதி, 22, 5'6", (BCS II year), நல்ல நிறமுள்ள பெண்ணுக்கு நல்ல பழக்க வழக்கங்களும், நிரந்தரப் பணியிலும், மாதம் 10000/-க்கு மேல் வருமானமுள்ள ஐயர் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண். 27797

● Iyer, Brahacharanam, Kaundinyam, Sathayam, 23, 5'4", (M.Sc), fair, good looking girl, seeks suitable groom, well settled, well educated with clean habits. Box No. 27798

● Thenkalai, Iyengar, Bharadwajam, Thiruvathirai, 24, Graduate Officer in a Private Sector Bank, Chennai, seeks PG, professionally, qualified, well employed groom. Ph: 044-24719478. Contact after 7 P.M, Box No. 27799

● Iyer, Vathima, Tanjavur, Haritha, Ayilyam - 1, age 23, 5'8", B.E (E.C.E), System Executive seeks boy of age between 25 to 29 yrs, with suitable professional qualification. Ph: 044-24815386. Box No. 27800

● Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Visakam -3, fair, 24, 160, B.Sc, HDSE(MCA), seeks qualified, well employed, groom below 30 years with clean habits. Contact M. Manian, 044-26287845, before 8.30 A.M, or after 8.00 P.M, Chennai - 40. Box No. 27801

● திருநெல்வேலி, சைவப்பிள்ளை, 30, 5'3", பிகாம், கார்த்திகை - 3, சிவப்பு நிறமுள்ள ஒரே மகளுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த முதுகலை/ பிஈ/மத்திய/மாநில அரசு பணி/ தனியார் கம்பெனி, நிரந்தர பணியிலுள்ள பட்டதாரி வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண். 27802

● Beautiful, brilliant, accomplished Lawyer, Iyer spinster, late thirties seeks well qualified, handsome, bachelor, widower with good conduct and character below 48 years, above 167 cms. Box No. 27803

● Madhwa, Kannada, Aravathu Vakkulu Pure Jathaga, Kowsika, Revathi, B.Com, PGDCA, 24/5'1", Two years,

திருமண மலர் பகுதியில் இடம் பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப் படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது.

- பதிப்பாளர், மங்கையர்மலர், சென்னை 600 097

experience in Auditing work, seeks suitable bridegroom, Govt, Bank, major establishments. Box No. 27804

● Vadagalai, Kowndanyam, Barani, Mars 8th Place, 24/5'1", B.A, DES, working MNC, Rs.150000/pa, Chennai seeks professionally qualified employed bridegroom. Kalai no bar. Contact R.V. Chary, 044-22240710/28226586. Box No. 27805

● Iyer, Vadamal, Haritha, Thiruvadhirai, Mumbai based, 28/5'3", tall, software professional, Engg. Graduate, Management, Post graduate, presently working as consultant for Multinational Consultants, Desirous of settling, abroad, hailing from cultured family looking for a suitable groom with clean habits, loving nature/broader, outlook. Contact Box No. 27806. svaidya189@yahoo.com.

● Iyer, Vadama, Athreya, Uthiratadhi, 24, 5'3", B.Com(H), G.NIIT, seeks well settled boys, sub-sect no bar. Reply with horoscope, bio-data to Box No. 27807

● Maratta, BA, 25, Uthiradam, fair, legal, Divorcee without encumberance seeks, Hindu, any Caste, Bachelor, Divorcee, Widower without encumberance, educated may apply to Box No. 27808

● Tamil Iyer, Vadamal, Athreyam, Ayilyam 1st Padam, fair, 154 cms, M.Com, 24 years, Reg. Any reputed and well qualified boys, Reply with horoscope K. Srinivasan, No.2 Gopala Samudram, North Bank Street, Dindigul, Ph: 2420995

● ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், சித்திரை, 24, 155, நல்ல நிறம், B.Com, (MCS P.G. Degree), பெண்ணுக்கு, பட்டதாரி, நிரந்தர பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். N. Ramu, 55/2, Solaiappan Street, Mylapore, Chennai 600004. Ph: 24616604

● Iyer, Vadama, Kaundinya, Uthirattadhi, 28/157, 25000, M.Com, ICWA Inter, MNC Officer seeks qualified, well placed Chennai based groom only. Early marriage, Vijayalakshmi, new 17, Old 9, Kesva Perumal East St, Mylapore, Ch: 4, Ph: 24615808

● Iyer, Vadama, Srivatsa, Chithirai - I, 22/165, v.fair, B.E, employed MNC, Chennai, seeks professionally qualified groom, Suddha Jathakam, Contact: R. Seshadri, Plot No. 36, Rajeswari Nagar, Ullagaram, Chennai 600091. Ph: 22422613

● தமிழ் ஸ்மார்த்தா, சங்கேதி, வடமாள், சங்க்ருதி, பூரட்டாதி, மீனம், 26/163/ M.A, (ACS Inter), குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு நல்ல குடும்பப் பின்னணி, நற்பண்புகள் உடைய தமிழ்நாட்டில் ஆசிரியர், அரசு, நிரந்தர வேலையில் மாத வருமானம், 10000, பட்டதாரி மணமகன் தேவை. R. கைலாசம், 76, ஐந்தாவது குறுக்குத் தெரு, அசோகா அவென்யூ, பெரியார் நகர், சென்னை - 82, போன்: 25504913

● ஐயர், அஷ்ட சஹஸ்ரம், பௌர்குத்லவ, பூரம், 24,160, M.Sc, (Che), சென்னை தனியார் பணி, நிரந்தரப் பணியிலுள்ள B.E/M.B.A/MCA/CA/B.Tech, படித்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன் நெ: 23712731. A. முத்து சுப்ரமணியன், ப்ளாட் நெ.3, பூங்கோவில், 17, ராமகிருஷ்ணபுரம் II வது தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை 600033

● Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Makam, 24/150, MFM, Raghu in lagnam, seeks well qualified, well placed groom from good family. Subsect acceptable. Contact P. Mohanakrishnan, 5/74, Muthu Kumara Swamy Nagar, Koothapakkam, Cuddalore - 2, Ph: 04142-289118

● Iyer, Vadama, Bharadwajam, Punarvasu, 24, 159, Only Daughter M.Sc, (PGDCA), Computer Literate seeks professionally qualified, groom in India, MCA, M.Tech, M.S, C.A, 29 years or below. Correspond V. Srinivasan, 11, Srinivasa Mudali St, Stuarpet, Arakonam 631001

● Vanniakula Kshatriya, 36 yrs, 152 cms, DEE, Officer in MNC, Bangalore, drawing Rs.10,000/-, P.M seeks suitable groom in Govt/Pvt/Business. Caste no bar. Contact M. Eswar, No.4/15, III Cross Road, Linganpalya, Ulsoor, Bangalore 560008, Ph: 080-3465322

● Telugu Brahmin, Harithasam, Anusham, 34 yrs, 5'5", very fair, slim B.Com, employed seeks suitable groom. Contact: M.G. Ranganathan, F1, Shri Kamakoti, Niwas, Plot No. 5, Pachaippan Nagar, Chrompet, Chennai 600044. Ph: 2238409

● Vadamal, Koundinya both sisters, Domestically trained fair, Astham, 33, graduate and Chitrai, 30, S.S.L.C, seeks well employed with clean habits. K. Saminathan, 187, Ramakrishna Mutt Road, IInd floor, Mandaveli, Chennai 600028, Ph: 044-24957952

● Thenkalai, Koundinya, Hastham, 32, +2, Domestically, well trained, fair, seeks Govt, Bank, Decently employed, boy from good family. Rajagopalan, 75, G.S. South Street, Mannargudi 614001. Ph: (04367) 225133.

● குருக்கள், மூலம், கௌசிகம், 23/160 cm, M.Sc (I.E) தோஷமில்லா ஜாதகம், குடும்பபாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல படிப்பு வேலை, குணம் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். R. ஹரிதீர்த்தம், பகுதி - I, M-7, நவப்பட்டு, அண்ணாநகர், திருச்சி 620026. போன். 2583101.

காஞ்சிபுரம் S.M. சில்க்ஸ்க்கு வந்தா மனசுக்கு திருப்தி.



தென்னிந்தியாவிலேயே அதிக கிளைகள் உள்ள ஒரே பட்டு நிறுவனம்.

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05*
Licensed to post without prepayment under PMGIs Licence No. WPP 392 * Registered as a Newspaper in Srilanka

மங்கையர் மலர்



ஆண்டுமலர்
இரட்டைச்
சிறப்பிதழ்

அழகுச் சிறப்பிதழ் - II

பிப்ரவரி 2003 இதழுடன் இணைப்பு



பர்சனாலிட்டியை வளர்த்துக் கொள்வதும் மேக்-அப் போடுவது போலத்தான்!

ஐந்தரை அடி உயரமும், பளிச்சென்ற அலங்காரமும், நல்ல ஆரோக்கியமான உடல்வாகும் இருந்தாலே போதும், நல்ல பர்சனாலிட்டிதான் என்று நினைத்துக் கொண்டிருந்தால், அந்த நினைப்பைத் திருத்திக் கொள்ளுங்கள்.

''பொண்ணுக்கென்ன, வெடவெடன்னு நல்ல பர்சனாலிட்டியாக இருக்கிறாள்'' என்பதாகட்டும், ''அவனுக்கென்ன, ராஜா மாதிரி நல்ல பர்சனாலிட்டி'' என்பதாகட்டும், பர்சனாலிட்டி என்ற வார்த்தையின் அர்த்தத்தை எப்படிக் குறைத்து மதிப்பிடுகின்றன தெரியுமா?

பர்சனாலிட்டி என்பது பார்வைக்கு எப்படி இருக்கிறோம் என்பதையும் கடந்து, பழகுவதற்கு எப்படி இருக்கிறோம், மற்றவர் பார்வையில் எப்படிக் காணப்படுகிறோம் என்பதையும் பொறுத்ததுதான்.

இல்லையென்றால், ஒடிந்து விழுகிற ஒல்லி தேகத்துடன் சின்னஞ்சிறு பொம்மை போல இருந்த அன்னை தெரஸா, ஒரு சிறந்த பர்சனாலிட்டி என்று எப்படி ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டார்?

எந்தவிதமான அலங்கார வசீகரமும், வெளிப்பூச்சும் இல்லாத மேதா பட்கர், எந்த அளவுகோலினால் பர்சனாலிட்டியாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டார்?

சமுதாயத்தின் பார்வையில் படுகிறவர்கள் மட்டும்தான் பர்சனாலிட்டி என்பது இல்லை. நம் வீட்டிலேயே பாருங்கள்.

''பொழுது

சாயுறதுக்குள்ளே, மூட்டை அரிசியையும் நெம்பி விட்டுத்தான் போகணும். ஆமாம் சொல்லிப்புட்டேன்'' என்று கறாராக வேலைக்காரியிடம் சொல்லிக் கொண்டே, அவள் குழந்தைகளுக்கு சுடச்சுடச் சோறு போட்டு அரவணைக்கும், ஊரில் இருக்கும் உங்கள் பாட்டியும் ஒரு பர்சனாலிட்டிதான். அதிகாரம் கலந்த அன்பு உடைய பர்சனா லிட்டி!

"காலைல வயக்காட்டுப் பக்கம் ஒதுங் கினப்ப, 'தொப்பு'னு சத்தம் கேட்டுச்சுங்கோ. என்னமோ, ஏதோன்னு ஓடியாந்துப் பார்த்தா, கிணத்துல பஸ்ஸு விழுந்துக் கிடக்குங்க. உடனே உள்ளாற குதிச்சு, பத்துப் பேரைக் காப்பாத்திட்டேனுங்கோ. ஆனா ஆறு பேரைக் காப்பாத்த முடியலீங்களே..." என்று வருத்தப்படும் கிராமத்தானும் ஒரு பர்சனா லிட்டிதான். 'உம்' என்பதற்கு முன்னால் உதவி செய்ய ஓடி வரும் பர்சனாலிட்டி!

வருந்தி வருந்திக் கூப்பிட்டால் கூட உத விக்கு வருபவர்கள் இல்லாத இக்காலத்தில், ஏதேனும் விபத்து நிகழ்ந்தால், சினிமா ஷூட் டிங் போல வேடிக்கைப் பார்க்கும் கூட்டத் திலிருந்து மாறுபட்டு, பதைபதைப்புடன் தன் உயிரையும் பணயம் வைக்கத் துணியும் இந்தக் கிராமவாசியின் மனிதாபிமானமே, அவரது பர்சனாலிட்டியின் அடையாளம் தான்.

இப்படி நமக்கென்று ஒரு அடையாளம் இருக்கிறது. அந்த அடையாளம்தான் நம்மை இப்படிப்பட்ட பர்சனாலிட்டி என்று எடுத்துக்காட்டுகிறது. அந்த அடையாளம் ஒரு நல்ல குணமாகவும் இருக்கலாம். விரும்பத் தகாத குணமாகவும் இருக்கலாம். அது நல்ல குணமாகவே இருக்கும்பட்சத்தில் கவலை யில்லை. அக் குணத்தைப் பட்டை தீட்டி, தீட்டி நம் பர்சனாலிட்டி முத்திரையை எங்கும் பதிக்கலாம்.

ஆனால் அக் குணாதிசயம் மற்றவர்களால் விரும்பத்தகாத ஒன்றாக இருந்தால், அதை நாம் மாற்றிக் கொண்டே ஆக வேண்டும். இப்படி ஒரு குணம், இரண்டு குணம் என் றல்ல. பல குணங்களும் நம்மிடம் இருக்கும். அவற்றையெல்லாம் தட்டிக் கொட்டி, சீர் செய்து, புடம் போட்டு, நமக்கு அணிகலனாக மாற்றிக் கொள்வதே, பர்சனாலிட்டியை வளர்த்துக் கொள்ளுதல் ஆகும்.

பெண்களைப் பொறுத்தவரையில், சில பர்சனாலிட்டி குணாதிசயங்கள் அவர்களது ட்ரேட் மார்க்குகளாகவே ஆகி விட்டன. அதாவது உலகத்தினர், பெண்களை ஒருசில பர்சனாலிட்டிகளாகவே பார்க்கிறார்கள் என்பது உண்மை.

அவை என்னவாக இருக்கும் என்று தெரிந்துக் கொள்ள ஆவலாக இருக்கிறதா? இதோ இந்த லிஸ்ட்டைப் பாருங்கள் -

- பெண்கள், அவர்கள் சரியான "அரட்டைகள்"
- அவர்கள் "அமுமுஞ்சித்தனத்துக்கு" அளவே கிடையாது.

"அடாவடித்தனம்" என்பது அவர்களுக் குக் கூடப் பிறந்த குணம்.

- எங்கே வாயைத் திறக்க முடிகிறது? அதான் "அடக்கி" விடுகிறார்களே!

மேற்சொன்ன நான்கு வகைகளில், ஏதே னும் ஒன்றிலாவது நம்மை நிறுத்தி யாரேனும் விமர்சனம் செய்திருப்பார்கள். இந்தக் கட்டு ரையின் நோக்கமே, அப்படிச் சொல்லப்பட்ட பர்சனாலிட்டி குணாதிசயங்களை, மெச்சத் தகுந்த வகையில் வளர்த்துக் கொள்ளலாம் என்பதுதான்.

அரட்டையே 'வசீகரம்

'அரட்டை' என்று எளிதாக முத்திரை குத்தி விடலாம். ஆனால் அரட்டை அடிப் பதற்கும் திறமை வேண்டும். அடுத்தடுத்து எண்ணத் தொடர்பை ஏற்படுத்திக் கொள் ளும் திறமை, தங்குதடங்கலின்றி பேசும் திறமை ஆகிய இவை பலருக்கும் எளிதாக வராது. அதனால், உங்களை யாரேனும் அரட்டை என்று சாடினால், இந்தப் பாஸிட் டிவ் குணங்களை நினைத்துப் பாருங்கள்.

உண்மையில் அரட்டையில் தேறினவர் கள்தான் 'வசீகரமான' பர்சனாலிட்டியாக உருமாறுகிறார்கள். அரட்டை அடிப்பவர் களுக்கு நன்றாகப் பேச வரும். புது இடத்

பேரீச்சம் பழம், சிறிது வெல்லம், புளி, உப்பு, மிளகாய்த் தூள் சேர்த்து அரைத்து கைப்பிடி மல்லிக்கீரையுடன் ஒரு சுற்றுச் சுற்றி சிறிது நீர் சேர்த்துக் கலக்குங்கள். வித்தியாசமான சட்னி தயார்.

- காந்திமதி கிருஷ்ணன்.





புற்று நோய்க்கு தெய்வீக இயற்கை மூலிகை மருத்துவம்



நம் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு செல்களும் வளருகின்றன. ஒவ்வொரு நிமிடமும் பழைய செல்கள் அழிந்து புதிய செல்கள் உருவாகி கொண்டே இருக்கின்றன. இதற்கு இயற்கையாகவே ஒரு கட்டுப்பாடு உள்ளது. ஆனால் சில செல்கள் கட்டுப்பாடின்றி உடலில் எந்த இடத்திலும் பல்கிப் பெருக வளர ஆரம்பிக்கும். கட்டுப்பாடு இல்லாமல் வளர்ச்சியடையும் செல்கள் ஒரு கட்டியாக மாறுகிறது. இதைத்தான் புற்றுநோய் என்கிறோம். எல்லா ரக புற்று நோய்களுக்கும் சில வகை பழக்க வழக்கங்களே காரணமாக இருக்கின்றன. புகையிலை போடுவதால் வாயில் புற்று நோய், சிகரெட் பிடித்தல் காரணமாக நுரையீரல், தொண்டை, உணவுக் குழாய், மூத்திரப் பையில் புற்று நோய், பொடி போடுவதால், மூக்கில் புற்று நோய், மது அருந்துவதால்காமாலை வந்தால் கல்லீரல், இரைப்பையில் புற்று நோய் அதிக குழந்தைகளை பெறுதல், பல ஆண்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுதல் ஆகியவற்றை கர்ப்பப்பை புற்று நோய், ஏற்படுகின்றது. மேலும் நாம் உண்ணும் உணவு வகைகள் தயாரிப்பில் நிலங்களில் அதிகமாக இரசாயன உரங்கள், மருந்துகள் சேர்ப்பதாலும், சுகாதாரமற்ற சுற்றுபுற சூழ்நிலைகளாலும், அவ்வப்போது நாம் உபயோகிக்கும் இரசாயன மாத்திரைகளாலும் அதிகமான கோபம், பயம், மன உளச்சல், பரபரப்பு அடிக்கடி உணர்ச்சி வசப்படுதல் போன்றவற்றின் காரணமாக தோன்றும் நரம்புத் தளர்ச்சியாலும் புற்று நோய் வரலாம். ஒரு புற்று நோய் செல் பல்கி பெருகி புற்று நோய் கட்டியாக மாறுவதற்கு குறைந்தது 7 முதல் 10 ஆண்டுகள் ஆகும்.

புற்றுநோய் ஆரம்ப அறிகுறிகள் : ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் எந்தவிதமான நோய் வந்தாலும் ஒரே விதமான அறிகுறிகள் தான் தென்படுகின்றன. உதாரணமாக காச நோய், நிமோனியாக் காய்ச்சல் ஆகியன நுரையீரலைத்தாக்கும்போது இருமல், சளி, மூச்சு வாங்குதல், சளியில் இரத்தம் ஆகிய அறிகுறிகள் தென்படுகின்றன. நுரையீரலைப் புற்றுநோய் தாக்கும் போதும், இதே அறிகுறிகள்தான் இருக்கும். இதேபோன்று வயிற்றுப் புண்ணுக்கு இருக்கும் அறிகுறிகள்தான் இரைப்பையில் புற்றுநோய் வந்தால் இருக்கும். எனவே எந்த நோயின் அறிகுறிகளும் இரண்டு வாரத்திற்கு மேல்இருந்தால் உடனடி மருத்துவ ஆலோசனை அவசியம். எச்சில் துப்பும்போது ரத்தம் வந்தால் அலட்சியப்படுத்தக் கூடாது. ஏனெனில் புற்று நோய்க்கென தனிப்பட்ட அறிகுறிகள் கிடையாது. பொதுவான அறிகுறிகளுடன் புற்று நோய் இருக்க வாய்ப்புகள் அதிகம்.

புற்றுநோய்க்கு தெய்வீக மூலிகைகள் : வேப்பிலை, வில்வம், துளசி, மாவிலை, அருகம்புல், அத்தி, வெற்றிலை, தும்பை, கீழாநெல்லி, நித்திய கல்யாணி, முருங்கை, நெல்லி, கரிசலாங்கண்ணி, வல்லாரை ஆகியவைகளை பொடி செய்து பின் சமஅளவில் ஒரு பாட்டிலில் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின் இதில் இருந்து இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக காலை, பகல், இரவு ஆகிய மூன்று வேளையும் உட்கொள்ள வேண்டும். இம் மூலிகைகளினால் முதலில் புற்று செல்கள் பெருகி வளர்ச்சி அடைவது தடுக்கப்படுகின்றது. பின்னர் புற்று செல்கள் உருவாகாமலும், கட்டிகள் உடைந்து மெதுவாக வெளியேற்றப்படுகின்றது. இந்த தன்மை மேற்கூறிய மூலிகைகளுக்கு உண்டு என்பது மறுக்கப்படாத உண்மையாகும்.

புற்று நோய்களைத் (தவிர்க்கும்) தடுக்கும் உணவு வகைகள் : புற்று நோயாளிகளுக்கு பச்சை காய்கறிகள் நல்லது. மஞ்சள் நிறத்திலும், பச்சை நிறத்திலும் உள்ள காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் புற்று நோயைத் தடுக்க கூடியவை. இவற்றில் வைட்டமின். A, C சக்திகள் அதிகம். வைட்டமின் A-வில் பீட்டாகரோட்டின் என்ற பொருள் உள்ளது. இது ஒரு ஆண்டி ஆக்சிடெண்ட் புற்றுநோயை தடுக்கும் குணம் இதற்குண்டு. காரட், தக்காளி, மாம்பழம், பலாப்பழம், கொய்யா, ஆரஞ்சு, ஆப்பிள், திராட்சை, எலுமிச்சை, நெல்லிக்காய், முட்டைகோஸ், பீட்ரூட் போன்றவற்றில் மேற்சொன்ன சத்துக்கள் அதிகமுள்ளன. இவற்றை அடிக்கடி உண்பவர்களுக்கு புற்றுநோய் வரவாய்ப்பில்லை. இதேபோல் நார்பொருள் நிறைந்த உணவுகளை சாப்பிட்டால் பெருங்குடல் தொடர்பான புற்றுநோய்கள் வருவது குறைகிறது. கோதுமை, கம்பு, சோளம், கேழ்வரகு, தேங்காய், நிலக்கடலை, அவரை, கத்திரிக்காய், வெள்ளரிக்காய், வெண்டைக்காய், பட்டாணி, வெங்காயம், பேரிச்சம்பழம், வாழைப்பழம் ஆகியவற்றில் நார்ச்சத்து அதிகம். மேலும் முருங்கை கீரை, பொன்னாங்கண்ணி கீரை, மணத்தக்காளி கீரை, மஞ்சள், சீரகம், துளசி, கசகசா, வெள்ளைப்பூண்டு ஏலக்காய் ஆகியவற்றிலும் புற்று நோயைத் தடுக்கின்ற நோதிப் பொருட்கள் அடங்கியுள்ளன. ஆகவே இவைகளை அடிக்கடி நமது உணவுகளில் தவறாமல் பயன்படுத்துவது நல்லது.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள் **Chennai Cell : 98410 45138 Vellore Cell : 98423 69696**

தலைமை முகவரி : Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, Dr.M.சிவசக்தி, S/o Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்

P.B.No:30, No.3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (N.A.A.) - 635 601 ✆ 04179-220469, 222769

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரிஸ்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை - 10

இரு முகவரிகளிலும் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1, மாலை 5 to 7 ✆ 26424285, 26427638

குறிப்பு : சென்னை, வேலூர், காஞ்சிபுரம், கடலூர், விழுப்புரம், திருவண்ணாமலை, பெங்களூர், ஓசூர், சேலம், ஈரோடு, கோவை, மதுரை, தஞ்சாவூர், திருச்சி, நாமக்கல், தர்மபுரி, திருப்பூர், உடுமலைபேட்டை, திண்டுக்கல், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, நாகர்கோவில், விருதுநகர், கரூர் போன்ற நகரங்களில் வைத்தியரை நேரில் சந்திக்க முகாம் - விவரம் தெரிந்து கொள்ள மேலே உள்ள முகவரிக்கு கடிதம் (அ) போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்.

தகவல் : டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 28 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய **'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்'** என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.100/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய **'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்'** என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.100/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.70/-ம் தலைமை முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

7 & 8ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), ✆ : 24011589, 42083879

9ந் தேதி - பெங்களூர் : காலை 11 to மாலை 1 மணி வரை, ஹோட்டல் பிரட்டே, (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) கெம்பேகவுடா ரோடு. ✆ : 080-2266374, 2873013

18 & 19ந் தேதி - புதுடெல்லி : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, ✆ : 25717126, 25723651



முகத்தில் அழுக்குப் படிந்து பார்க்கவே சகிக்க முடியாமல் இருக்கிறதா? கவலை வேண்டாம். சிறிதளவு மோர் எடுத்து முகத்தில் பூசி, சிறிது நேரம் ஊறவைத்து, பின்பு குளிர்ந்த நீரைக் கொண்டு சோப் போட்டுக் கழுவுங்கள். முகம் பொலிவடைந்து விடும்.
- பி. ருக்மணிபாய்.

திலும் சட்டென்று ஒட்டிக் கொண்டு கலகலக்க முடியும். சங்கடமான சூழ்நிலையைக் கூடச் சரளமாக ஆக்கிவிட முடியும். இதையெல்லாம் நீங்கள் செய்திருக்கிறீர்களா என்று யோசியுங்கள்.

மாறாக, ஊர் வம்பே அரட்டையாகக் கொண்டிருந்தீர்கள் என்றால், ஸாரி, அப்பொழுதுதான் நீங்கள் நெகடிவ் பர்சனாலிட்டியாகப் பார்க்கப் படுவீர்கள். மற்றவர்களைப் பற்றிப் பேச வேண்டாம். அதிலும் மோசமாகப் பேச வேண்டாம். அதன் மூலம் வீண் வம்பை வாங்குவது மட்டுமல்லாமல், பெயரையும் கெடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம்.

உங்கள் அரட்டைக் குணமே உங்களுக்கு எதிரியாக மாறாமல் இருக்க,

மற்றவர்களைப் பற்றிப் பேசுவதை, அதிலும் அவர்கள் இல்லாத நேரங்களில் பேசுவதைத் தவிருங்கள்.

உங்களைப் பற்றியே பேசிக் கொண்டிருக்காதீர்கள்.

உங்கள் அரட்டையைக் கேட்பவர் முகம் சுளிக்கும் அளவுக்குக் கொண்டு போகாதீர்கள்.

அரட்டையில் நகைச்சுவையை நிறையக் கலக்குங்கள்.

கருத்து வேறுபாடுகள் தோன்றக்கூடிய விஷயங்களைத் தொடாதீர்கள்.

பொது அறிவை நிறைய வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் அரட்டைப் பேச்சு, அறிவார்த்தமான பேச்சாக மாற மாற, நீங்கள் பலரும் மதிக்கும் பேச்சாளினியாகவும் மாறலாம்.

நீங்கள் வேலைக்குச் செல்பவராக இருந்தால், வேலை பார்க்கும் இடத்தில் இருப்பவர்களைப் பற்றி, உங்கள் ஜூனியர் உட்பட, யாரைப் பற்றியும் அரட்டை அடிக்காதீர்கள். அவர்களைப் பற்றிய உங்கள் கிண்டலை ரசிப்பது போல வளர்த்து விட்டுவிட்டு, சமயத்தில் காலை வாரி விடுபவர்களும் இருப்பார்கள்.

அப்படிப்பட்ட விஷயங்களைப் பேசியே தீர வேண்டும் என்று தோன்றினால், உண்மையான ஓரிரு சிநேகிதிகளிடம் அந்தரங்கமாகப் பகிர்ந்துக் கொள்ளவும். அரட்டையாக அல்ல.

அரட்டை என்ற குறியைத் தாண்டி, அழகாகப் பேசக் கற்றுக் கொண்டு விட்டால், நீங்கள் வசீகரப் பர்சனாலிட்டிதான்.

அரட்டைக்கு எதிர்மாறான உம்மணா மூஞ்சிகளும் வசீகரப் பர்சனாலிட்டியாக மாறப் பார்க்கலாம். அரட்டையாளர்களுக்குச் சொன்னது போல நகைச்சுவையும், பொது அறிவும் யாருக்குமே தேவை. வாயுள்ள பிள்ளை பிழைக்கும் என்பதற்கேற்ப அளவாகப் பேசினாலும் அருமையாகப் பேசுபவர் என்று பெயர் பெறுபவரும், வசீகரப் பர்சனாலிட்டி ஆகிறார்.

பேசிக் கொண்டே இருந்தால் தப்பு என்று நினைக்காதீர்கள். பெண்களுடைய மூளைத் திறன் அமைப்பே, அவர்களால் ஏதேனும் வேலையைக் கவனித்துக் கொண்டே, பேச்சிலும் கவனம் செலுத்த முடியும், என்று ஒரு ஆய்வு தெரிவிக்கிறது. ஆகவே, பெண்களே, அளவுடன் அரட்டையடித்து வளமுடன் வாழுங்கள்!

அழுமூஞ்சியே முழுமைத்துவம்!

அழுகை சென்டிமெண்ட்டாலேயே தங்களுடைய பைகளை நிரப்பிக் கொள்ளும் சீரியல் தயாரிப்பாளர்கள் இருக்கும் இக்காலத்தில், "அழுமூஞ்சித்தனமா? அது தொலைக் காட்சிப் பெட்டிக்கு முன்னால்தான். நாங்கள் அழவே அழாத மூஞ்சிகளாக்கும்" என்று எத்தனை அழுமூஞ்சிகள் சொல்கிறார்கள்?

அழுமூஞ்சியாக இருப்பது அசட்டுத்தனம் இல்லீங்க. ஒவ்வொரு அழுமூஞ்சிக்குப் பின்னாலேயும், சில அருமையான பண்புகள் இருக்குதுங்க.

அடாவடிக்கு அழுகிறவர்களை நாம் இங்கு சேர்த்துக் கொள்ளவில்லை. அதெல்லாம் சிறிய வயசில்தான். காரியார்த்தமாக அழுகிறவர்களும், எப்பொழுதும் அழுமூஞ்சி

களாக இருக்க மாட்டார்கள். காரியம் கூடி விட்டால், முகத்தில் சிரிப்புத்தான். ஆனால் கட்டுப்படுத்த முடியாமல், அடிக்கடி அழுகிறார்களே, அவர்களது அழுகைக்குக் காரணம் ரொம்பப் பெரிய காரணமாக்கும். ஒன்று அவர்கள் மிகவும் 'சென்ஸிடிவ்' ஆக இருப்பார்கள். இல்லை, அதிகப்படியான எதிர்பார்ப்புகளுடன் கூடின முழுமை விரும்பிகளாக, பர்ஃபெக்ஷனிஸ்ட்டுகளாக இருப்பார்கள்.

சென்ஸிடிவ்வாக இருப்பவர்கள் தான் தலைவர்கள் ஆகிறார்கள். நம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்களும், நடப்பவையும் நம்மைப் பாதிப்பதில் தப்பில்லை. ஆனால், அவற்றுக்கு ஓரேடியாகத் "தொட்டாற்சிணுங்கித்தனமாக" மாறி விடக் கூடாது. நடப்புகளால் பாதிக்கப் படுபவர்கள்தான், உதவும் கரங்களாக மாறுகிறார்கள். நமக்கேன் வம்பு என்று ஒதுங்கி இருக்க முடியாமல், முழுமைத்துவத்துக்கு ஆட்பட்டு, சிறந்த பர்சனாலிட்டி என்று பெயரெடுத்த பலரும், உள்ளுக்குள் அழுமூஞ்சிகளே.

என்ன, அழுகையையும், குறைகளையும் குறைத்துக் கொண்டால் போதும். இவர்கள் உற்றாருக்கும், ஊருக்கும் நல்லது செய்பவர்களாக மாறி விடலாம். இவர்களால் மற்றவர்கள் கஷ்டங்களைப் புரிந்துக் கொள்ள முடியும். மற்றவர்களுக்காக ஓடியாடி உதவ முடியும். மனதில் மென்மையையும், வாக்கில் கருணையையும் வழங்க முடியும். அழுமூஞ்சி என்று தங்களை நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் பெண்களே, என்ன, நான் சொல்வது உண்மை தானே? இந்த மெல்லியதயத்தை உங்கள் பர்சனாலிட்டியாக, நன்கு வளர்த்துக் கொண்டு விடுங்களேன்.

3. அடாவடியே ஆளுமைப்பண்பு!

அழுமூஞ்சிக்கும், அடாவடித்தனத்துக்கும் இடைவெளி கொஞ்சம்தான். அழுமூஞ்சித்தனத்தை அறவே எதிர்ப்பதாகக் காட்டிக் கொள்பவர்கள், தம்மை தைரியசாலிகளாகக் காட்டிக் கொள்வார்கள். சில சமயம் அதீத தைரியமும், அதனால் கிடைத்த வெற்றிகளும், சிலரை அடாவடிகளாக மாற்றி விடும்.

அடாவடித்தனத்துக்கும், ஆளுமைப் பண்புக்கும் இடையே உள்ள தூரமும் கொஞ்சம் தான். அடாவடிகள் எடுத்ததற்கெல்லாம் விதண்டாவாதம் செய்வார்கள். ஆளுமைப் பண்பு உடையவர்கள், எங்கெல்லாம் அழுத்தம் திருத்தமாக நடந்து கொள்ள வேண்டுமோ, அங்கெல்லாம் அப்படி நடந்து கொண்டு, தலைமைப் பண்பு உடையவர்களாக ஆகிறார்கள்.

அடாவடித்தனத்தைச் சீர்படுத்தி, ஆளுமைப் பண்பாக உருவேற்றிக் கொண்டால், நம் பெண்கள் வீட்டிலும் சரி, வெளியிலும் சரி, ராணிகளாகப் பார்க்கப் படுவார்கள். தலைமைப் பண்பு இவர்களுக்கு எல்லா இடங்களிலும் கைகொடுக்கும். சட்டென்று உணர்ச்சி வசப்பட்டு, எடுத்தேன், கவிழ்த்தேன் என்று செயலாற்ற மாட்டார்கள். சிந்திக்கும் திறன் இருக்கும். நினைத்ததை சாதிக்கும் வெறி இருக்கும்.

ஒரு குறை என்னவென்றால், இவர்களுக்கு நிறைய நண்பர்கள் கிடைக்காமல் போகலாம். நிறைய எதிரிகள் உண்டாகலாம். அதனால், எடுத்துக் கொள்ளும் காரியமோ, சொல்லும் வார்த்தையோ, சுயநலக் கலப்பில்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்களேன். தைரியமும், திறமையும் ஒரு சேரப்பெற்ற, இந்த 'அடாவடிக் காரர்கள்' தங்கள் இலக்குகளை சரிவர வைத்துக் கொண்டால், இவர்களுக்கும் நல்லது, ஊருக்கும் நல்லது.

நிறையப் பெண்களுக்கு இந்த அடாவடிக் குணம் சிறிதளவாவது இருக்கும் என்பது ஒரு கணிப்பு. இதற்குக் காரணம், மூளையின் இரு பகுதிகளையும் இணைக்கும் கார்பஸ் கலோஸம் என்பது, ஆண்களை விட, பெண்களுக்கே அதிக தடிமனாக இருக்கிறதாம். இதனால் சமயோஜித புத்தியும், உள்ளுணர்வும், அதன் விளைவாக ஆராய்ந்தறியும் போக்கும், திறமையாகப் பேசும் சக்தியும், ஆண்களை விடப் பெண்களுக்கே அதிகம், என்று ஆய்வாளர்கள் கூறுகிறார்கள்.

'ஆய்வாளர் கூறுகிறார் என்பதெல்லாம் சரிதான். ஆனால் அகத்துக்காரர் கூற மாட்

இன்று உன்னால் வெற்றி கொள்ள முடியாத இடர்களை நாளையோ, மறுநாளோ வெற்றி கொள்ள முடியும் - ஸ்ரீ அன்னை
தகவல் : கே. வி. சீனிவாசன்



டேன் என்கிறாரே' என்கிறீர்களா? வாசகியே, உன் சாமர்த்தியம்.

4. அடக்குதலும், அடங்குதலும்

"எங்கே வாய் திறக்க முடிகிறது? 'அடக்கி' விடுகிறார்களே" என்ற புலம்பல், அடாவடித்தனம் பண்ணுகிறவர்களைப் பற்றியதுதான். உண்மையில் பல பெண்களும் 'லோ-கீ' பர்சனாலிட்டியாக, அடங்கிப் போகு பவர்களாகத்தான் இருக்கிறார்கள்.

இவர்கள் எதிலும் பட்டுக் கொள்ளாமல், 'நமக்கேன் வம்பு' என்று 'தேமே' என்று இருப்பார்கள். எதிர்த்து சாதிக்க முடிய வில்லை, அதனால் காம்ப்ரமைஸ் செய்து கொண்டு, அடங்கிப் போவதே மேல் என்று நினைக்கும் பெண்களே அதிகம்.

நம் நாட்டில் மட்டுமல்ல, வளர்ச்சி யடைந்த நாடுகளிலும், இந்தக் குணம் அதிகம் காணப்படுகிறது. அமெரிக்காவில் ஒரு பிரபல கம்ப்யூட்டர் நிறுவனத்தில், ஒரு ஆய்வு நடந்தது. ஆண்களும், பெண்களும் கலந்து கொள்ளும் கூட்டத்தில், எந்தப் பகுதியினர் பனிச்சென்று தங்களை முன்னிறுத்திக் கொள்கிறார்கள் என்று கவனித்தார்கள்.

பல முக்கியக் கருத்துக்களையும், இலக்கு களையும் பெண்கள்தான் முன்மொழிந்தார் கள். ஆனால் அதற்கு மேல் அவர்களைப் பேச விடாமலோ, அல்லது அவர்களே பேசா மல் இருந்து விட்டதாலோ, ஆண்கள்தான் அக் கருத்துக்களுக்கு மெருகூட்டி, தங்கள் கருத்துக்களை இணைத்து 'டாமினேட்' செய்தார்களாம்.

இதன் பின்னே இருக்கும் மனோதத்



பாலக் கீரை ஒரு கட்டு இலையை மட்டும் ஆய்ந்து எடுத்து அடை மாவுடன் சேர்த்து அரைத்து உபயோகப்படுத்தினால் அடை சுவையுடனும், பச்சை வண்ணத்துடனும், சத்தானதாகவும் இருக்கும்.

- சித்ரா ரமேஷ்.



துவத்தை அறிய, தனித்தனியே அவர்களிடம் பேச்சுக் கொடுத்துப் பார்த்தார்கள். பெண் களுக்கு ஒரு அளவுக்கு மேல் அடித்துப் பேசத் தயக்கமாக இருந்தது என்று தெரிய வந்தது. அதற்குப் பல காரணங்களைக் கூறினார் கள் -

- எங்களைப் பற்றி மற்றவர்கள் தப்பாக நினைப்பார்கள்.

- தோழிகள் வட்டத்திலேயே கேலி செய்வார்கள், 'என்ன உனக்குத்தான் எல்லாம் தெரியுமோ' என்று.

- பெண்ணென்றால் அடங்கிப் போவது நல்லது, என்று சிறு வயது முதலே எனக்குச் சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

- 'ரொம்பத்தான் 'பாஸ்'தனம் செய்யாதே' என்று மற்றவர்கள் கூறுவார்கள்.

- ரொம்பப் பேசினால், நம்மிடம் விஷயம் குறைவு என்று வெளியில் தெரிந்து விடுமோ, என்று பயமாக இருக்கிறது.

இந்த ஆய்வில் கண்டெடுக்கப் பட்ட இத் தனை காரணங்களும், நம் பக்கத்துப் பெண் களிடமும் இருக்கின்றன அல்லவா?

இப்படிப்பட்ட காரணங்களுக்குப் பின் னால், இரண்டே இரண்டு விஷயங்கள் தெரி கின்றன. ஒன்று பெண்கள் வளர்க்கப்படும் முறை. மற்றொன்று தன்னம்பிக்கைக் குறைவு.

இவையிரண்டின் காரணமாகவே, ஒரு பெண் அநாவசியமாக அடங்கிப் போகவும் தயாராகிறாள். வாய்ப்புக் கிடைத்தால் அடக்குபவளாகவும் ஆகிறாள்.

அடங்கிப் போகும் பெண்கள் அமைதி யானவர்கள். மற்றவர்களைப் புண்படுத்த விரும்ப மாட்டார்கள். அதே சமயம், அடங்க வேண்டிய சமயங்களில் அடங்கி, அடக்க வேண்டிய சமயங்களில் ஆளுமைத்தனத்தை யும் வெளிப்படுத்தினால் வெற்றி நிச்சயம்.

இதுவரை பார்த்த நான்கு வகைகளும் பொதுவானவை. இன்னும் எத்தனையோ குணாதிசயங்கள் நம்மிடையே இருக்கின்றன.

ஆடைக்கும், உருவத்துக்கும், ஒப்பனைக் கும், எவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்கி றோமோ, அதை விட அதிகமாக நாம் மற்ற வர் பார்வையில் எவ்வாறு கணிக்கப் படு கிறோம் என்பதற்குக் கொடுக்க வேண்டும். இதுவும் மேக்-அப் போடுவது போலத்தான். நம் முகத்தின் குறைகளைத் தணிவாக்கி, நிறை வான அம்சங்களைத் தூக்கிக் காண்பிப்பதாக மேக்-அப் போடுவது போல, நம் நிறை, குறை களைச் சீர்செய்து, மற்றவர் மெச்சும் பர்சனா லிட்டியாக மாற வேண்டும்.

— ஜெயஸ்ரீ சாரநாதன்

மணலில்

மணலால் கயிறு திரிப்பவர்களைப் பற்றி நாம் கேள்விப் பட்டிருக்கிறோம்.

அதற்கான சாமர்த்தியம் நமக்கு இருக்கிறதோ, இல்லையோ, நாம் சுலபமாக மணல் ஓவியங்கள் வரைய முடியும்.

மணலில் ரங்கோலிப் பொடிகளைக் கலந்து நவராத்திரி மற்றும் விசேஷ நாட்களில் நாம் கோலங்கள் போடுவோம்.

அதே முறையில் சில மாறுதல்கள் செய்தால் அழகான மணல் ஓவியங்கள் வரைய முடியும்.

மணல் ஓவியங்கள் வரையத் தேவையான பொருட்கள் :

1. நைஸ் மணல்
2. பெவிகால்
3. பிரஷ்
4. டார்க் கலர் துணி ஒட்டப்பட்ட அட்டை
5. வெள்ளை நிறக் கார்பன் பேப்பர்
6. விருப்பப்பட்ட டிசைனின் அவுட்லைன்
7. ஃபேப்ரிக் கலர்கள்

செய்முறை :

1. விருப்பப்பட்ட டிசைனில் அவுட்லைனை துணி ஒட்டப்பட்ட அட்டை மீது கார்பன் வைத்து ட்ரேஸ் செய்யவும்.
2. டிசைன் மீது ஒரு பிரஷ்ஷால் பெவிகாலை சிறிது சிறிதாகப் பூசவும்.
3. பசையைப் பூசிய உடனேயே பசை பட்ட இடங்கள் மீது மணலை கோலப் பொடி தூவுவது போல தூவவும்.
4. இப்படியே டிசைன் முழுவதும் மணலை பசை மீது தூவிக் காய விடவும்.
5. காய்ந்த டிசைனில் பட்டுள்ள அதிகப்படி மணலை, போர்டை லேசாகத் தட்டி, படத்தைச் சுத்தப்படுத்தவும்.



உஷா ஸ்ரீகுமார்

ஓவியங்கள்

6. பிறகு டிசைனின் தேவைக்கேற்ப அந்தந்தப் பகுதிகளை ஃபேப்ரிக் கலர் பூசி அழகுபடுத்தவும்.

7. ஓவியத்தின் ஓரங்களில் உள்ள பிசிறுகளை டார்க் கலரால் (உதாரணம் கருப்பு, பிரௌன்) டச் அப் செய்து காயவிடவும்

8. இந்தப் படத்தை கண்ணாடி போட்டு ஃப்ரேம் செய்யலாம். அல்லது லேமினேட் செய்யலாம்.



இன்னொரு முறை :

1. மணலில் தேவையான கலர்ப் பொடிகளைக் கலந்து சாயம் ஏற்றவும்.

2. டிசைன் மீது பெவிகாலைப் பூசி, அந்தந்த இடத்துக்கு ஏற்ப கலர்ப் பொடிகளை நேரடியாகவே தூவிக் காயவிடவும்.

3. தேவைப்பட்டால் கருப்புப் பெயிண்ட்டால் ஓரங்களில் உள்ள பிசிறுகளைச் சரிசெய்யவும்.

சில இடங்களில் கிடைக்கக்கூடிய இயற்கை யிலேயே வண்ணங்கள் பிரதிபலிக்கும் மணல் வகை களைக் கொண்டும் இவ்வகை ஓவியங்கள் வரைய லாம்.

இவ்வகை ஓவியங்களை ஒரே நிறமுள்ள மண லாலும் (இயற்கை நிறம்) வரையலாம்.

பிள்ளையார் படங்கள் ஒரே நிறத்தில் தீட்டப் பட்டால் மிகவும் அழகாக இருக்கும்.

மணல் ஓவியங்களில் இயற்கைக் காட்சி கள், ராஜஸ்தானி டிசைன்கள், கடவுள் உரு வங்கள் மற்றும் மான், மயில், யானை உருவங் கள் அழகாக வரும்.

முட்டை ஓட்டில் பொம்மை



• கீதாராணி

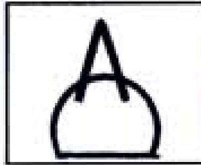
தேவையான பொருட்கள் :
தேங்காய் கொட்டாங்குச்சி
முட்டை ஓடு.
பஞ்சு, உல்லன்,
சரிகை லேஸ், ஸ்டிக்கர் பொட்டுகள்.
சமிக்கிகள், பேப்பர் ஸ்டிக், கம்.

செய்முறை :

தேங்காயின் மூன்று கண் உள்ள காலி கொட்டாங்குச்சியை நன்கு சுத்தம் செய்து கொள்ளவும். முட்டை ஒன்றைக் கீழ்ப்புற மாகத் தட்டி உள்ளே உள்ள வெள்ளை +மஞ்சள் கரு இவற்றை அகற்றி விட்டு நன்கு கழுவிச் சுத்தம் செய்து கொள்ளவும்.

பின் ஒரு சதுர வடிவ பேப்பரை எடுத்துக் கொண்டு சுருட்டி அழுத்திச் சுற்றி இறுதி முனைகளை கம் கொண்டு ஒட்டி விடவும். இப்பொழுது பேப்பர் ஸ்டிக் ரெடி.

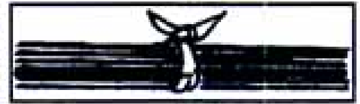
கொட்டாங்குச்சியில் உள்ள கண் பகுதி களை ஓட்டை செய்யவும். அதில் இரு ஓட்டைகளில் பேப்பர் ஸ்டிக்கை ⋀ வடிவில் செய்து சொருகி விடவும். படம் 1ல் இருப்பது போல் அமையும்.



படம் 1

அதன்பின் பஞ்சை எடுத்து கொட்டாங் குச்சி சுற்றிலும் கம் கொண்டு ஒட்டி விடவும்.

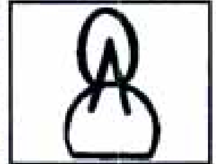
உல்லன் 10 செ.மீ. நீளத்திற்கு எடுத்து 20 முதல் 30 சுற்றுகள் வரை சுற்றி நடுவில் உல்லன் கொண்டு நன்கு முடிச்சுப் போடவும். படம் 2ல் உள்ளது போல் வரும்.



படம் 2

இப்பொழுது பொம்மைக்குத் தலைமுடி ரெடி. கம் கொண்டு முட்டை ஓட்டின் மேற்புறம் ஒட்டி விடவும். பின் கண், மூக்கு, வாய் இவற்றை ஸ்டிக்கர் பொட்டு கொண்டு ஒட்டி விடவும்.

பிறகு பஞ்சால் சுற்றி வைத்துள்ள கொட்டாங் குச்சியின் மேற்புறம், முட்டை ஓட்டை நுழைத்து விடவும். இப்பொழுது படம் 3ல் இருப்பது போல் அமையும்.



படம் 3

இப்பொழுது ஜரிகை லேஸ், ஜமிக்கிகள் கொண்டு உங்கள் கற்பனைத் திறனுக் கேற்ப அலங்கரிக்கவும். அழகான பொம்மை தற்பொழுது ரெடி.

அன்பு சகோதரிகளே, வேஸ்டாகத் தூக்கி எறியும் பொருட்களைக் கொண்டு இப்படி அழகழகான பொருட்களை உருவாக்கலாம்.

— கீதா ராணி கோபாலகிருஷ்ணன்

நவராத்திரி கொலுவிற்கு வீட்டுக்கு வரும் தோழிகளுக்கு ஏதேனும் புதுவிதமான பரிசு அளிக்க வேண்டும் என்று இரண்டு மாதங்கள் முன்பாகவே ஜிகினா பொடி, வெல்வெட் காகிதம், வண்ண சமுக்கிகள் முதலியவற்றைக் கொண்டு பலவிதமான "வால் ஹேங்கர்கள்" வீட்டிலேயே செய்ய ஆரம்பித்தேன்.



வந்த விருந்திருக்கு தாம்பூலத்துடன் இப் பரிசுகளை வழங்கினேன். அனைவரும் பெரிதும் பாராட்டினார்கள்.

- பாகீரதி ராஜகோபாலன்.

மகளிர்க்கு மட்டும்...

67 விழுக்காடு

கட்டணச் சலுகை



உலக மகளிர் தினம்

'மார்ச் 8, 2003'

இத்தினத்தை முன்னிட்டு மகளிர்க்காக CSC வழங்கும் 67 விழுக்காடு கட்டணச் சலுகை.

COURSES	Actual Fee Rs.	You pay 33% fee Rs.
HDCA (One Year)	18,800	6,200
DMO (MS OFFICE, INTERNET - 2 months)	3,600	1,200
DUC (UNIX, C & C++ - 4 months)	5,800	1,900
PCP (Foxpro, Ms-Office & Internet -4 Months)	5,800	1,900

CSC®

COMPUTER EDUCATION

AN ISO 9001 : 2000 CERTIFIED INSTITUTION

BOON FOR MIDDLE CLASS

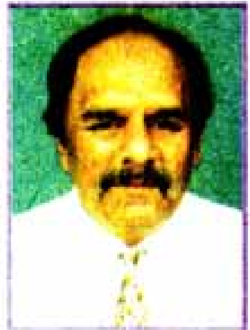
Contact nearest CSC centre

www.cscindiajobs.com





இன்றைய இளம்பெண்களில் பலரும் விரும்பி ஆசையுடன் அலங்காரமாகப் போட்டுக் கொள்வது 'டேட்-டூ' ஆம்! அந்தக் காலப் பெண்மணிகள் அழகுக்காகக் குத்திக் கொண்ட 'பச்சை' போன்றதுதான் இது. அந்தப் 'பச்சை' ஒரே நிறத்தில் மட்டுமே சில வகை மூலிகைகளைக் கொண்டு குத்தப்பட்டதாகவும் நிறம் காரணமாக அது 'பச்சை' என்ற காரணப் பெயருடன் கூறப்பட்டதாகவும் கூறுவதுண்டு. அழகிய கோலங்கள் - புள்ளி வைத்த கோலங்கள், பறவை - மிருகங்களின் வடிவங்கள், பிடித்த கடவுளரின் திருவுருவம், பிடித்தவர்களின் பெயர்கள் - இப்படி பலவற்றையும் அன்று 'பச்சை' குத்திக் கொண்டனர். ஆனால் இன்று...?


• பிரசாத் ராவ்

பலவித வண்ணங்களில் நிரந்தரமான மற்றும் தற்காலிகமான 'டேட்-டூ'க்களை இளம்பெண்கள் விரும்பிப் போட்டுக் கொள்கின்றனர். அயல்நாட்டில் பரவிய இந்த மோகம், தற்போது இங்கும் தொடர்கிறது. இந்த 'டேட்-டூ'க்கள் பற்றிய விவரங்களை, சரும வைத்திய நிபுணர் டாக்டர். திரு. பிரசாத் ராவ் அவர்களிடம் கேட்டபோது -

அழகு ஆபத்தானால்...?

“இப்படி 'டேட்-டூ' போட்டுக் கொள்வது பிரிட்டிஷ்காரர்கள் காலத்திலேயே துவங்கி விட்ட ஒன்று. குறிப்பிட்ட குழுக்

களும், இராணுவத்தைச் சேர்ந்தவர்களும் தங்களின் அடையாளச் சின்னமாகப் பச்சைக் குத்திக் கொண்டனர். இதுவும் இரசாயனம் பயன்படுத்தப்பட்டுக் குத்தியதுதான்.

ஆனால் இன்று பலவித நிறங்களில், வண்ண வண்ணமாக உடல் முழுதும் கூட 'டேட்-டூ' போட்டுக் கொள்வோரின் எண்ணிக்கை பெருகி வருகிறது. இப்படி உடல் முழுவதும் போட்டுக் கொள்ளும் இந்த மோகம் அயல்நாடுகளில் மிகவும் அதிகம். நீலம், கருப்பு ஆகிய நிறங்களுக்கு உதவும் இரசாயனம் கார்பன்.

சிவப்பு நிற 'டேட்-டூ'வுக்கு மெர்க்குரி சல்பைட்

இளம் நீலநிறத்திற்கு - கோபால்ட் அலுமினேட்

பச்சை நிறத்திற்கு - குரோமியம்

மஞ்சள் நிறத்திற்கு - கேட்மியம் சல்பைட்

பிரவுன் நிறத்திற்கு - அயன் ஆக்ஸைடு என்ற வகை இரசாயனங்கள் நிறங்களுக்கு ஏற்பப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

மெர்க்குரி, சர்கோனியம் போன்ற இரசாயனங்கள் நம் உடலில் சேரும் போது, இவை பயன்படுத்தப்பட்ட இடத்தில் சருமம் தடித்துப் போவதுடன், சிறு கட்டிகள் போலவும் தோன்றக்கூடும்.

பச்சை நிற 'டேட்-டூ' போடப் பயன்படுத்தும் 'குரோமியம்' சரும அலர்ஜியை ஏற்படுத்தும் வாய்ப்புண்டு. மஞ்சள் நிறத்திற்காகப் பயன்படுத்தப்படுவது 'கேட்மியம்'. இப்படிப் போட்டுக் கொண்ட மஞ்சள் நிற 'டேட்-டூ' மீது வெய்யில் படும்போது தனியானதொரு 'ஸ்கின் ரீயாக்ஷன்' ஏற்படும்.

சிவப்பு நிற 'டேட்-டூ'வுக்குப் பயன்படுத்தும் 'மெர்க்குரி' சருமத்தில் படும் இடத்திலெல்லாம் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடியது.

இளம் நீலநிறத்திற்காகப் பயன்படுத்தும் 'கோபால்ட்'டினால் அந்தக் குறிப்பிட்ட இடம் மட்டும் பாதிக்கப்படும்.

இப்படி நிரந்தரமான 'டேட்-டூ'க்கள் போட்டுக் கொள்வதால் தொற்றுக்களும், அதனால் ஏற்படும் நோய்களும், பாதிப்பும் ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம். உடம்புக்கு ஒத்துக் கொள்ளாத இரசாயன வகைகள் உடலில் சேர்வதால், 'ஃபாரின் பாடி ரியாக்ஷன்' ஏற்படும்.

தற்காலிக 'டேட்-டூ'க்கள் போட்டுக் கொள்ள விரும்புவோர், முதலில் தங்களுக்கு அதனால் அலர்ஜி ஏற்படும் வாய்ப்பு உண்டா? என்பதை அறிந்து கொள்ள 'அலர்ஜி' டெஸ்ட் செய்து பார்த்து விட்டு பின்பு போட்டுக் கொள்ளலாம்.

சிறு குழந்தைகள் ஸ்டிக்கரில் வரும் 'டேட்-டூ'களை தங்கள் கை-கால்களில் அப்படி வைத்து ஒத்தி எடுத்து வரைந்து கொள்ள விரும்புகின்றனர். இதையும் கூட கூடுமானவரை தவிர்த்து விடலாம். அவர்களின் புத்தகம் அல்லது நோட்டுப் புத்தகங்களில் வரைந்து வைத்துக் கொள்ளச் சொல்லுங்கள்'' என்கிறார் டாக்டர். திரு. பிரசாத் ராவ்.

பேட்டி : டி. ஸ்ரீவித்யா

இட்டிலி (அ) தோசைக்கு அரைக்கும் போது ஒரு 'கை' நன்றாக அரைத்த கெட்டி உளுத்த மாவு, ஒரு 'கை' நன்றாக அரைத்த கெட்டியான அரிசி மாவு எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இத்துடன் துவரம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு இரண்டும் வகைக்கு ஒரு பிடி ஊறவைத்து, அத்துடன் 7 (அ) 8 மிளகாய் வற்றல், உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து மிக்ஸியில் ஒன்றிரண்டாக அரைத்துப் போட்டு கருவேப்பிலை, பொடியாக நறுக்கிய தேங்காய் சேர்த்துக் கலக்கி, காய்ந்த எண்ணெயில் உருட்டிப் போட்டு, பொரித்து எடுத்தால் சுவையாக இருக்கும். எளிதில் தயாரித்து விடலாம்.

- சங்கரி வெங்கட்



பிளாஸ்டிக் சர்ஜன்
டாக்டர். திரு.
பாலகிருஷ்ணன்
கூறுகிறார் :



"வயது கூடக் கூட முகத்தில் உள்ள கொழுப்புக் குறைவதால், சருமத்தில் தளர்ச்சி ஏற்பட்டு, சுருக்கம் ஏற்படுகிறது. 40 வயது வரை சுருக்கம் தெரியாது. 40 வயது முதல் 50 வயது வரை சுருக்கங்கள் கொஞ்சமாகத் தெரிய ஆரம்பிக்கும். 50 வயதுக்கு மேல் ஓரளவு இவை கூடும். 60 வயதுக்கு மேல் இதன் அளவு மிகவும் அதிகமாகி விடும்.

இப்படிச் சுருக்கம் விழ என்ன காரணம்? சிலருக்கு வயது அதிகமானாலும் அதிகமாகச் சுருக்கங்கள் விழு வதில்லை. சிலருக்கு வயதையும் மீறிய முதுமை - அதன் அடையாளமாகச் சுருக்கங்கள்! வேலையினால் ஏற்படும் களை, டென்ஷன், வேலை செய்யும் இடங்களைச் சுற்றிலும் அமைந் துள்ள சுற்றுச்சூழல் (சில தொழிற்சாலைகளில் அதிகமான வெப் பம் -அதன் அருகாமையிலிருந்து பணிபுரிய வேண்டிய கட்டாயம்),



பரம்பரை, அதிகமாகப் பெருத்து இளைப்பது, சில வகை நோய்கள், குடி, புகைப் பழக்க வழக் கங்கள் இப்படிப் பல காரணங்களினால் சுருக் கங்கள் ஏற்படக்கூடும்.



சுருக்கங்களை அகற்ற ஒரே வழி 'ஃபேஸ் லிஃப்ட்' முறைதான். முகத்திலுள்ள தளர்ந்த சரு மத்தை' அடியிலுள்ள சதைப் பகுதியிலிருந்து மேற் புறமாக எடுத்து, இழுத்து, சுருக்கங்களை அகற்றி, வேண் டும் அளவு வைத்து, தழும்பு தெரியாத வகையில் காது களின் முன்புறம் அல்லது பின்புறம் தையல் போடப்படும்.

தழும்பு வெளியில் தெரியாமல், முடியுள்ள இடத்தில், அல்லது பொட்டுப் பகுதியில், அல் லது காதின் பின்புறம், தாடையின் கீழே, போன்ற இடங்களில் போடப்படும். இப்படிச் செய்வதால் சுருக்கம் அகற்றப்படுவது டன், சருமம் புது இரத்த ஓட்டம் பெற்று, மீண்டும் இளமையான தோற்றம் பெறுகிறது. வயதும் 10 முதல் 15 வரை குறைந்தது போலத் தோன்றும்.

ஆண்டவன் தந்ததை மாற்றலாமா?

இந்த அறுவைச்

கருவேப்பிலை நிறைய இருந்தது என்று கருவேப்பிலைப் பொடி செய்தேன். யாரும் சீண்டவில்லை. மூன்று ஸ்பூன் கருவேப்பிலைப் பொடியுடன் ஒரு ஸ்பூன் தனியாப் பொடி, ஒரு ஸ்பூன் சாம்பார்ப் பொடி சிறிது உப்பு சேர்த்து, பேஸ்ட் போலச் செய்து, பொடிக் கத்தரிக் காயில் ஸ்டஃப் செய்து வதக்கினேன். எல்லோரும் விரும்பிச் சாப்பிட்டார்கள்.

- சித்ரா ரமேஷ்.



சிகிச்சை செய்து முடிக்க 2 முதல் 2½ மணி நேரமாகும். இதைச் செய்து கொள்ள ரூ. 20,000 முதல் ரூ. 30,000 வரையும் செலவாகும். இரண்டு நாட்கள் மருத்துவமனையில் தங்கியிருக்க வேண்டும். பின்பு, இரண்டு வாரம் வரை வீட்டிலிருந்து ஓய்வெடுக்க வேண்டும். பின்பு வெளியில் செல்லலாம். ஐந்து அல்லது ஆறு வாரங்கள் கழித்த பின்புதான் மற்ற பணிகளில் ஈடுபடலாம். இந்த அறுவை சிகிச்சை முடிந்த பின்பு, நான்கு வாரங்கள் கழித்துத்தான் 'ஹேர்-டு' செய்து கொள்ளவோ, மற்ற அழகுச் சிகிச்சைகள் செய்து கொள்ளவோ, அழகு நிலையங்கள் செல்ல வேண்டும். இது ஓரளவு (செமி பர்மனென்ட்) நிரந்தரமானதுதான்.

இழந்த இளமையை மீண்டும் பெற உதவும் இந்தச் சிகிச்சை, 3-4 வருடங்கள் வரை இளமையுடன் வைக்கும். தனிநபரின் பழக்கங்கள், உணவு முறை, தொழில், தொழில் சார்ந்த இடம் இவைகளைப் பொறுத்து, இந்தக் காலம் கூடவோ, குறையவோ செய்யும்.

தாடை, முன் நெற்றி போன்ற இடங்களில் ஏற்படும் சுருக்கங்களையும், அறுவைச் சிகிச்சையின் மூலம் அகற்ற முடியும். 'எண்டோஸ்கோப்பி' முறையைப் பயன்படுத்தி சிறிய துளைகள் மூலம், அதிக தழும்பு இல்லாமல் செய்ய முடியும். வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள கொழுப்பை அகற்றி, பெருத்த வயிற்றைக் குறைக்க உதவும் அறுவை சிகிச்சையும் உண்டு. 3 முதல் 4 நாட்கள் வரை மருத்துவமனையில் தங்கி செய்து கொள்ள வேண்டிய சிகிச்சை இது. சிலருக்கு உடல் இளைத்தாலும், வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள சதை தொங்கிப் போய் விடும். கொழுப்பை அகற்றும் போது, இப்படித் தொங்கி விடும் சதையும் அகற்றப் படும். இந்த அறுவைச் சிகிச்சைக்கு ஏழு நாட்கள் வரை மருத்துவமனையில் தங்கியிருக்க வேண்டும்.

இளம் வயதில் ஹார்மோன் பிரச்னைகளினால், மிக அதிகமான அளவில் சில பெண்களுக்கு மார்பகங்கள் பெரியதாகக் காணப் படும். இதனால் அழகு கெடுவதுடன், தோள் வலியும் ஏற்படும். அவர்கள் மனத்தில் ஒரு வித பாதிப்பு ஏற்பட்டு, அதனால் பல பிரச்னைகளும் தோன்றக்கூடும்.

சில தாய்மார்களுக்கும் இதுபோன்று அளவுக்கதிகமாக மார்பகங்களின் அளவு கூடுவதால், தோற்றம் கெடுவதுடன் கழுத்து வலி, கழுத்து வளைவது, முதுகுவலி, 'தனியான பளு' என்பது போன்ற ஒரு எண்ணம் - இப்படிப் பல பிரச்னைகள் ஏற்படும். தேவைக்கதிகமான கொழுப்பை அகற்றி 'கிளாண்ட்' (சுரப்பி)களின் அளவைக் குறைத்து, உடம்புக்கு ஏற்ற அளவில் மார்பகங்களை அமைக்கும் அறுவை சிகிச்சையும் உண்டு. இளம் பெண்கள் இந்தச் சிகிச்சைக்குப் பின்பு திருமணம் செய்து, குழந்தைகள் பெற்று, தாராளமாகத் தாய்ப்பால் தரலாம். எந்தவிதமான பிரச்னையும் ஏற்படாது.

சிலருக்கு இதற்கு எதிர்விதமான பிரச்சினை. மார்பின் அளவைக் கூட்டத் தனியான அறுவை சிகிச்சை உண்டு. 'இம்ப்பிளான்ட்' பயன்படுத்திச் செய்யும் போது, அதைச் சுற்றிலும் 'கேப்சூல்' உருவாகி, அதனால் அப் பகுதி கனமாவதுடன், வலியும் ஏற்படக் காரணமாகிறது. இவைகளைத் தவிர்க்க, அறுவை முறையில் சில மாற்றங்கள் செய்யப் படுகின்றன. தசைக்குக் கீழே இது வைக்கப்படுவதால், பிரச்னைகள் தவிர்க்கப் படுகின்றன. வயிற்றில் உள்ள அதிகமான சதையைப் பயன்படுத்தியும் மார்பகங்களின் அளவு கூட்டப்படுகிறது."

— வைதேகிதேசிகன்





கிறது என்று அறிய, அவர்களுடைய பூர்வோத்திரங்களை ஆராய்ந்த போது, அவர்களில் பெரும்பாலோர், பிறந்த போது குண்டுக் குழந்தைகளாக இருந்து, பெற்றோரை மகிழ்வித்தவர்கள் என்பது தெரியவந்தது.

எனவே, ஆராய்ச்சியாளர்கள் கர்ப்ப காலத்தின் ஒவ்வொரு வாரத்திலும், தாய் மற்றும் கருவின் சர்க்கரை நிலைகளை நுணுகி ஆராய்ந்த போது, சில புதிய பயனுள்ள தகவல்கள் புலப்பட்டன.

கருவுற்ற முதல் மூன்று மாதங்களில் ஈஸ்ட்ரோஜன், புரோஜஸ்டரான் ஹார்மோன்கள் அதிகம் சுரப்பதாலும், குளுகோஸ் உற்பத்திக்கு உதவும் சில அமினோ அமிலங்கள் கருவுக்குச் செலுத்தப்படுவதாலும், அக் கட்டத்தில் தாயின் சர்க்கரை அளவு, வழக்கத்தை விட 10-15 சதவிகிதம் குறைவாகவே இருக்கும். இதில் கவலைப்பட ஏதுமில்லை.

ஆனால் மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு லாக்டோஜன், கோர்ட்டிசால் போன்ற வேறு சில ஹார்மோன்கள் செயல்படத் துவங்கி, அக் குறைவை நிவர்த்தி செய்வதுடன், இரத்தத்தில் குளுகோசை மேன்மேலும் அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. சிலருக்கு அதற்கேற்ப அதிக இன்சுலின் சுரந்து அதைச் சமனப்படுத்தி விடும்.

குண்டுக் குழந்தையா, அழகு!

பிறந்த குழந்தை எடை குறைவாக இருந்தால் கவலைப்படுவதும், கொழுகொழுவென்று இருந்தால் ஆரோக்கியமானது என்று மகிழ்வதும் உலக இயல்பு. ஆனால், குழந்தையின் எடை 4 கிலோவுக்கும் அதிகமானால், அதுவே பிற்காலத்தில் சில வியாதிகள் ஏற்படுவதற்கான எச்சரிக்கை மணி என்று பலர் உணர்வதில்லை. குறிப்பாக, அக் குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் சர்க்கரை வியாதியால் பாதிக்கப்பட வாய்ப்பு அதிகம், என்று அத்துறை நிபுணர்கள் சமீப ஆராய்ச்சிகளின் மூலம் அறிந்து வெளியிட்டிருக்கிறார்கள்.

சுமார் 30 வயதில் சிலருக்குச் சர்க்கரை நோய்க்கு வழக்கமாகச் சொல்லப்படும் காரணங்கள் (பரம்பரை பாதிப்பு, உடல் பருமன், உடல் அசைவுகளற்ற வாழ்க்கை முறை, சிலவகை மருந்துகள் உட்கொண்டதன் பின்விளைவு) எவையும் இல்லாமலேயே அந்நோய் ஏன் ஏற்படு

அப்படி நேராவிடில் (அதற்கு முன் சர்க்கரை வியாதி இல்லாத அப் பெண்ணுக்கு) அக் காலக் கட்டத்தில் மட்டும் இரத்தத்தில் அதிக ச்ர்க்கரை இருந்திருக்கும். இதை அலட்சியப்படுத்தினாலோ, ஒருமுறை மட்டும் சோதித்து உரிய மாத்திரைகளைக் கொடுத்து பிறகு கவனிக்காமல் விட்டாலோ, சில ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு தாய்க்கும், பிறந்த அம் மகன்/மகளுக்கும் சர்க்கரை வியாதி ஏற்பட அதுவே அஸ்திவாரமாக அமைக்கிறது என்பதே தற்போதைய கண்டுபிடிப்பு.

இதற்கு 'கர்ப்ப கால மிகை சர்க்கரை பாதிப்பு' என்று பெயர். தற்போது, மற்ற (நிரந்தர) சர்க்கரை வியாதியஸ்தர்களைப் போல் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சர்க்கரை அளவு, ஆகாரம் உண்டு 2 மணி நேரத்துக்குப் பின் அளவு, எனப் பார்த்து அதிக அளவு இருப்பின் அதற்கேற்ற மாத்திரையைக் கொடுக்கும் வழக்கம் உள்ளது. ஆனால் இந்தக் கர்ப்ப மிகை நிலை அறிய வேறு சோதனை அவசியம். அவர் 75 கிராம் குளூகோஸைச் சாப்பிட்டு 2 மணி நேரத்துக்குப் பின் இரத்தத்தில் 140 மில்லி கிராமுக்கு அதிகமிருந்தால், அதையே கர்ப்ப மிகை (சர்க்கரை) நிலை என்று அறிய வேண்டும்.

சிறிது காலத்துக்கு மட்டுமே நீடித்து, ஓரளவு மருந்துகளால் கட்டுப்படுத்தப்பட்டு, பிரசவத்துக்குப் பின் தாய்க்கு எப்போதும் போல் சர்க்கரை நார்மலாகி விடும்போது, அக் குறுகிய காலப் பாதிப்பே குழந்தைக்கு ஏன் பிற்காலத்தில் பிரச்னையை ஏற்படுத்துகிறது?

கரு 11வது வாரத்திலேயே இன்சுலினைச் சுரக்க ஆரம்பித்து விடுகிறது. தாயிடமிருந்து வரும் சர்க்கரை, இயல்பான அளவில் இருந்தால் அதைச் சமனப்படுத்தி விடும் அதிகமானால், அதைச் சமாளிக்க அப் பிஞ்சு கூடுதலாக இன்சுலினை உற்பத்தி செய்ய வேண்டிய கட்டாயத்துக்கு உள்ளாகிறது. அவயங்கள் படிப்படியாக உருவாகிக் கொண்டிருக்கும் அந் நிலையில், அந்த இன்சுலின் எல்லா உறுப்புகளிலுமே அசாதாரண வளர்ச்சியை ஏற்படுத்தி, அதன் விளைவாகக் குழந்தை குண்டாகப் பிரசவமாகிறது. (இது பெரியவர்களுக்குத் திடீரென்று உடல் பருமனாகி அதனால் பல பிரச்னைகள் ஏற்படுவதற்குச் சமானம்) அதிக இன்சுலினை உற்பத்தி செய்த சில குழந்தைகள் பார்வைக்குச் சாதாரணமாக இருந்தாலும், அந்தளை புஷ்டியும் வயிற்றுப் பகுதியில் சேர்ந்து, அது சற்று தொங்கியபடி காணப்படும். இதுவும் தீங்கானதே.

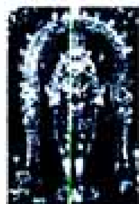
இவற்றை அறிந்தபின் அப்படி பாதிப்பு ஏற்படாமல் தடுப்பது ஒன்றும் கடினமல்ல. கண்காணிக்கும் மருத்துவர்கள் 20வது வாரத்துக்குப் பின், மற்ற அம்சங்களுடன் சர்க்கரையின் அளவையும் அவ்வப்போது கவனமாகப் பரிசீலித்து, நீரிழிவு நிபுணரின் பரிந்துரையைப் பெற்று, மருந்து, உணவு பிற கட்டுப்பாடுகளால் எந்த ஒரு கட்டத்திலும் மிகை சர்க்கரை நிலை ஏற்பட்டு விடாமல் பார்த்துக் கொண்டால், அச்சிசுவுக்குக் கூடுதல் இன்சுலினை உற்பத்தி செய்யும் சுமையோ, அதனால் பிற்காலத்தில் பாதிப்போ ஏற்படாமல் காப்பாற்றி விடலாம்.

— அ. ஷண்முகசுந்தரம்

தினந்தோறும் ஸ்வாமி படங்களுக்கும், அன்னை, அரவிந்தருக்கும் பூக்கள் வாங்கி அர்ச்சித்து மகிழ்கிறவரா நீங்கள்? மாலையில் அவை வாடியவுடன் ஒன்றுசேர்த்து நல்ல வெயிலில் காயவையுங்கள். காய்ந்தபின் கைகளால் தேய்த்தால் சுலபமாகத் தூளாகி விடும். பிறகு அந்தத் தூளைச் செடிகளுக்கு நல்ல உரமாகப் பயன்படுத்தலாம். அனுபவத்தில் கண்ட பலன் இது! இறைவனுக்குச் சமர்ப்பிக்கப்பட்ட மலர்கள், செடிகொடிகளுக்கு நல்ல உரமாக அமைகின்றன!

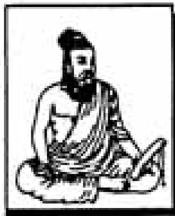
- வி. காமாக்ஷியம்மா.







வெற்றிக்கு வழி



ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும், தோல்விக்கும் மூல காரணமாக இருப்பது அவனது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும்.

ஒருவருடைய பெயரையும், கையெழுத்தையும் அதிர்ஷ்டகரமானதாக்கி தொழில் வசியம் செய்துகொண்டால் வெற்றிமேல் வெற்றிகள் கிட்டும். பணம், பதவி, புகழ் யாவும் கிட்டும். நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம் என்று நிரூபித்துக் காட்டியுள்ளார் கோவை மாவட்டம், கணுவக்கரை-யில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே. ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் என்பது ஏற்கனவே உள்ள பெயரில் மிகச் சிறிய திருத்தம் (குறியீடு) செய்வதே ஆகும். பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவையில்லை. கையெழுத்திலும் அப்படித்தான். அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் உண்டாகும் அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வு காண முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற நற்குணங்கள் இருந்தும் அவர் வாழ்வில், தொழிலில், உத்தியோகத்தில் வெற்றி பெற முடியவில்லை எனில் அவருக்கு பெயரில் அதிர்ஷ்டம் (ராசி) இல்லை என்பதுதான் உண்மை.

தொழில் நிறுவனங்களுக்கு அதிர்ஷ்டப் பெயர் வைத்தால் தொழில் அமோக வெற்றிபெறும்.

அதிர்ஷ்டப்பெயர், அதிர்ஷ்டக் கையெழுத்து, தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால் அன்பான, அழகான மனைவி (நல்ல கணவர்) அறிவுள்ள குழந்தைகள், வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், உயர்வான உத்தியோகம், சுகமான வாழ்க்கை, ஆரோக்கியமான உடல், பணம், பதவி, புகழ் பெற்று அனைத்து அதிர்ஷ்டங்களையும் பெற்று வளமுடன் வாழலாம்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் எந்த வயதிலும் மாற்றி அமைத்து வெற்றி பெறலாம். இதற்கு வயது ஒரு தடை அல்ல.

அதிர்ஷ்டம் இல்லாதவர்கள் அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறவும், ஏற்கனவே அதிர்ஷ்டத்துடன் இருப்பவர்கள் மேலும் கூடுதல் அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறவும் இக்கலை துணை புரியும்.

தொழில் முடக்கம், வியாபார மந்தம், உத்தியோகத்தில் இடையூறு, கணவன் - மனைவிக்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனபயம், குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமை, நோய், செய்வினை, மாந்திரீக பாதிப்பு, திருமணத்தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்றத்தடை, புகழ் இல்லாமை போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப்பிரச்சனைகளுக்கும் அதிர்ஷ்டப் பெயரால் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் நியூமராலஜிப்படி அமைத்துக் கொண்டால் இவ்வுலகில் பெற வேண்டிய அனைத்துச் செல்வச் சுகங்களையும் பெற்று இன்புற்று வாழலாம்.

தங்களுக்குத் தாங்களே பெயர் மாற்றிக் குழம்பி வாழ்வில் பெருந்துன்பம் அடைந்தவர்கள் ஏராளம்.

பெயர் வசியம், தொழில் வசியம் (தொழில் கவர்ச்சி) மனித வசியம் எனும் மனக் கவர்ச்சி இருக்கும்படி பெயர் சூட்டினால் பிரபல அதிர்ஷ்டங்களைப் பெறலாம்.

எண்கணித சாஸ்திரம் என்பது ஒரு விஞ்ஞானம் ஆகும். உடல் காந்த சக்திக்கு ஏற்ப கையெழுத்தை அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்களை அள்ளித் தரும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயரால் அரசியலில் சாதனை, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் வெற்றி, தொழில் மேன்மை, உத்தியோகத்தில் சிறப்பு, குடும்பத்தில் சந்தோஷம் உண்டாகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க 1. கைரேகை ஆய்வு. 2. கிரக நிலை ஆய்வு. 3. முகக் கூறு. 4. உடல் கூறு. 5. காந்த சக்தி ஆய்வு செய்து தான் பெயர் அமைக்க வேண்டும்.

அந்தக் காலத்து இராஜராஜ சோழன், உத்தம பாண்டியன், புத்தர், அசோகர், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திரா காந்தி, வீரமா முனிவர், மில்டன், செல்வேல்சேரன், சிவாஜி, எம்.ஜி.ஆர். போன்றோரும் மேலும் பலரும் அதிர்ஷ்டப் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின் பிரபலமானவர்களே ஆவர்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளனாக ஆக்கக் கூடியது.

பெயர் மாற்றத்தால் பெரும் செல்வந்தர் ஆகலாம். கையெழுத்தால் தலையெழுத்தை வெல்லலாம்.

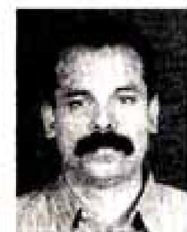
பெயரையும், கையெழுத்தையும் வளமான- தாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இதை இவர் விஞ்ஞான ரீதியில் நிரூபித்துக் காட்டி வெற்றியும் பெற்றுள்ளார்.

இவரிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர், அதிர்ஷ்டக் கையெழுத்து அமைத்துக் கொண்டவர்கள் அனைவரும் சிறப்புடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இக்கலை இனம், மொழி, மதம் சார்பற்றது. அனைவருக்கும் அதிர்ஷ்டத்தை அள்ளித்தரும்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண் (திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண்) 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக்கூடாது. அப்படிச் செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட **''மறுமாங்கல்ய பூஜை''** -அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோசமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

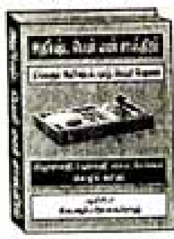
இவர் எழுதிய (உலகின் No. 1 நியூமராலஜி நூல்) **''அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்''**- (தமிழ், ஆங்கிலம், தெலுங்கு ஆகிய மொழிகளில் கிடைக்கும்) என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். எல்லா ஊர் புத்தகக் கடைகளிலும் கிடைக்கும். தபால் மூலம் பெற ரூ. 300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ. 1,000/- அனுப்புங்கள்



உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்

ஜோதிட மாமேதை கே. ஆர். பிரபாகர்ராஜ்

நியூமராலஜி - நேமாலஜி - சைன் - தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்

கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் M.A.,

நல்லாந் தோட்டம், கணுவக்கரை (P.O) 638 459.

பு. புளியம்பட்டி (Via), கோவை (Dt.)

TAMIL NADU - INDIA. Ph : (04254) 287258. Cell:(0) 98422 / 13566

வார விடுமுறை : புதன், வியாழன்

அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்

உங்கள் உள்ளுணர்வு சொல்வதைக் கேளுங்கள்...

எல்லோர் மனதையும் கொள்ளை கொண்டு அழகு தேவதைகளாக வலம்வரும் சில நடிகைகளிடம் அளவளாவியபோது....

• குஷ்பூ



குஷ்பூ :

பளிங்குச் சிலையைப் போன்ற குஷ்பூவின் சருமத்தைக் கண்டு, ஆச்சர்யப் படாதவர்களே இருக்க முடியாது. இவரது இயற்கையான அழகிற்கு மெருகூட்டுவதே இந்தச் சருமம்தான். அதுவும், மீண்டும் தாய்மையின் பொலிவு, இவரது அழகை அதிகரித்திருக்கிறது.

"சந்தோஷம் மற்றும் பாஸிட்டிவ் ஆட்டிட்யூட்தான் அழகின் ரகசியமே. தன்னம்பிக்கை என்னும் ஆபரணத்தை அணிந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் அழகாக இருக்கிறீர்களா, இல்லையா என்று உங்களுக்கே புரியும்" என்று கலகலவென்று சிரிக்கிறார் குஷ்பூ.

"உங்களுக்கு ஒன்று தெரியுமா? எங்களைப் போல் தினசரி தீவிரமான சூரிய வெளிச்சத்திலும், லைட்டுகளின் மத்தியிலும் வேலை செய்பவர்களுக்கு, முக ஒப்பனைதான் அல்ட்ரா வயலட் கிரணங்களின் ஆக்கிரமிப்பிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. எங்களுக்கு மேக்-அப் ஒரு சன் ஸ்க்ரீன் மாதிரி வேலை செய்கிறது. வேலை முடிந்து வீட்டிற்கு வந்தால் முகத்தையும், சருமத்தையும் முழுவதுமாக சுத்தப்படுத்தும் தீவிரமான சடங்கை ஆரம்பித்து விடுவேன்.

முக ஒப்பனையைக் களைந்தெடுக்க, நல்ல தரமான நீர் சேர்த்த மேக்-அப் ரிமூவரை உபயோகிக்கிறேன். சாதாரண முக ஒப்பனை என்றால், கண்கள் மற்றும் உதடுகளின் மேக்-அப்பை, என் குழந்தையின் பேபி

அழகுச்



• ரம்யா கிருஷ்ணன்





• ஸ்நேகா

ஆயிலையோ, பெட்ரோலியம் ஜெல்லியையோ உபயோகித்துத் துடைத்தெடுப்பேன். முகத்தைக் கழுவுவதற்கு ரசாயனப் பொருட்கள் அதிகம் இல்லாத பழைய 'சிந்தால்' சோப்பையே உபயோகப்படுத்துகிறேன்'' என்கிறார் குஷ்பூ.

மேக்-அப் உபயோகிப்பதால் இவருக்கு இதுவரையில் பிரச்னை ஏதும் ஏற்பட்டதில்லை. குஷ்பூ தலைமுடிக்குக் 'கலர்' உபயோகிப்பதில்லையாம். அதே மாதிரி 'ப்ளீச்' செய்து கொள்வதும் இல்லை. முன்பு தலைக்கு ஹென்னா உபயோகித்துக் கொண்டிருந்தார். பிறகு தலைமயிர் ஒரேயடியாக உலர்ந்து போய்விட்டாற் போல் ஆகிவிடவே, இப்போது ஹென்னா போடுவதையும் விட்டு விட்டார்.

வாரத்தில் மூன்று முறை தலையில் எண்ணெய்த் தேய்த்து, தரமான ஷாம்பூ மற்றும் கண்டிஷனரை உபயோகிக்கிறார் இவர். கண்டிஷனரை கண்டிப்பாக உபயோகிக்க வேண்டும் என்கிறார் குஷ்பூ.

"இந்தக் காலத்துப் பெண்கள் முக ஒப்பனையை உபயோகிக்க ஆரம்பித்திருப்பதில் எந்தத் தவறும் இல்லை என்று நினைக்கிறேன். ஆனால் மேக்-அப் உங்களது முகத்தின் அழகான பகுதிகளை மேலும் மெருகூட்டும் வகையில் இருக்க வேண்டும். அதை விட்டு விட்டு, மேல்நாட்டுப் பெண்களைப் பார்த்து நம் சருமத்திற்கோ, சீதோஷ்ண நிலைக்கோ பொருந்தாத மேக்-அப் செய்து கொண்டால், அதனால் பாதிப்புதான் அதிகம். உதாரணமாக, நம் நாட்டு சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஒவ்வாத ஃப்ராஸ்டட் கண் மற்றும் உதடுகளின் சாயத்தை நம் இளம்பெண்கள் உபயோகிக்கிறார்கள். இது வேண்டாத ஒன்று.

மாலை நேரப் பார்ட்டிகளுக்கு மென்மையான முக ஒப்பனையுடன், சிறிதே பளிச் சென்று இருக்கும் சாயங்களே சிறந்தவை. முக ஒப்பனை தரமானதாக இருக்க வேண்டும். பார்ட்டி முடிந்து வீட்டிற்கு வந்தால், கண்டிப்பாக மேக்-அப்பை எடுத்து விட வேண்டும். இதற்கு பேபி ஆயிலோ, பெட்



எந்தக் காயாக இருந்தாலும் சரி, இஞ்சி, பூண்டு விழுது துளி போட்டு வதக்கி, பாஸ்மதி அரிசி சாதத்துடன் கலந்து விட்டால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும். குழந்தைகளுக்கு வஞ்சக்கு தினம் ஒரு காயில் செய்த புலவு தந்தால் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். உடம்புக்கும் நல்லது. காயும் உள்ளே போகும் சிரமப்படாமல்!

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

ரோலியம் ஜெல்லியோ போதுமானது. மேக்-அப்பை நீக்குவதற்கு நீரில் தோய்த்தெடுத்த பஞ்சோ, டிஷ்யூவோ உபயோகப்படுத்துங்கள். வேறு எதை உபயோகித்தாலும் சருமம் கெட்டு விடும்."

இன்றைய ஃபேஷன் விழிப்புணர்வு அதிகம் உள்ள இளம்பெண்களுக்கு குஷ்பூவின் உபதேசம், "உங்கள் தன்னம்பிக்கையுடன் கூட, உங்களுக்கேற்ற ஆடை அலங்காரத்தையே அணிந்து கொள்ளுங்கள். இது தான் இன்றைய ஃபேஷன் என்பதற்காக எந்த ஆடையையும் அணியாதீர்கள். உதாரணமாக இப்போது ஊதா நிறம்தான் ஃபேஷன். ஆனால் இந்த நிறம் எல்லோருக்கும் பொருந்தாது. எந்த ஆடையை அணிந்தால் நீங்கள் சௌகரியமாக உணருகிறீர்களோ, அதுவே உங்களுக்கு உகந்தது. உங்களுடைய உள்ளுணர்வு உங்களிடம் என்ன சொல்கிறதோ அதையே கேளுங்கள். அது உங்களுடைய அழகை மிளிரச் செய்வதற்கு சரியான வழியைச் சொல்லும்" என்கிறார் குஷ்பூ.

சிறிய வயது முதல் பல ஆண்டுகளாக மேக்-அப் உபயோகித்தாலும், இன்றைக்கும் நேரில் பார்ப்பதற்கு இளமைத் துள்ளலும், அழகும் குறையாமலிருக்கும் குஷ்பூவின் அழகின் ரகசியம் இதுதான்.

ரம்யா கிருஷ்ணன் :

ரம்யா சிரித்தால் அவர் முகம் முழுவதுமே சிரிக்கிறது. இவரும் குஷ்பூ சொல்வதையே ஆமோதிக்கிறார். "உண்மையான அழகிற்கு அடையாளம் சந்தோஷமும், பாஸிட்டிவ் ஆட்டிட்யூடும்தான்."

"முகத்தின் அழகைப் பாதுகாப்பதற்கு ஒரே வழி, சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது தான். இதற்கு, ஒரு நாளைக்குப் பல தடவைகள் முகத்தை வெறும் தண்ணீரினால் கழுவினாலே போதும். நம் முகத்தை முக ஒப்பனை மட்டுமா பாதிக்கிறது? அதை விட தற்காலத்தில் அதிகமாகியிருக்கும் சுற்றுப்புற சீர்கேட்டினால் ஏற்படும் பாதிப்புதான் அதிகம்" என்கிறார் ரம்யா.

மேக்-அப் இவர் சருமத்தை பாதித்ததில்லை என்றாலும், இவரது தொழிலில் அதிகம் ஏற்படும் சூரிய வெளிச்சம், புகை, மழை போன்றவற்றினால், அவ்வப்போது இருமல், கண் எரிச்சல் போன்றவை ஏற்படுகிறது. பேட்டியெடுத்த அன்றைக்குக் கூட, புகைமூட்டத்தில் நடனமாடி விட்டு வந்த இவர், இருமலுக்கிடையேதான் பேசினார். "ஆனால் இவை எப்போதாவது ஏற்படும் தற்காலிகமான பாதிப்புதான்" என்று சிரிக்கிறார்.

"இன்றைக்கு மேக்-அப் உபயோகிப்பது அதிகரித்து வருகிறது என்றால் அது அவரவர் பர்சனல் சாய்ஸ்தான்" என்கிறார் இவர். "எல்லோருக்கும் தாங்கள் பார்ப்பதற்கு நன்றாக இருக்க வேண்டும் என்கிற ஆசை இருக்கும். அவரவர் விருப்பத்திற்கேற்றபடி, தங்களுக்குப் பொருத்தமாக இருக்கிறது என்று தோன்றும் ஒப்பனையைச் செய்து கொள்கிறார்கள்.

ஆனால் மேக்-அப் உபயோகிக்க வேண்டுமானால், உங்களுக்கேற்ற, தரமான பொருட்களையே உபயோகியுங்கள். மேக்-அப் உபயோகிப்பதனால் தவறொன்றும் இல்லை. மேலோட்டமாக உபயோகிக்கும் ஒப்பனை தானே? அதைவிட மனச்சோர்வு, டென்ஷன் போன்றவைதான் நம் தோற்றத்தைப் பாதிக்கும் விஷயங்கள்.

மேக்-அப் போடுவதை விட அதை நீக்குவதில் அதிகம் கவனம் செலுத்துங்கள். எல்லா மேக்-அப்பையும் எடுத்து விட்டீர்களா, என்று கவனமாகப் பரிசோதியுங்கள். பிறகு சோப் இல்லாத, தரமான 'ஃபேஸ் வாஷை' உபயோகித்து முகத்தைச் சுத்தப்படுத்துங்கள். ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தபட்சம் மூன்று முறையாவது முகத்தைக் கழுவுங்கள்.

இதையெல்லாம் விட, தினமும் ஏதாவது உடற்பயிற்சி செய்து, எண்ணெய், காரம், இனிப்பு அதிகமில்லாத ஊட்டச்சத்துள்ள உணவு சாப்பிட்டு வந்தால் முக ஒப்பனைக்கு அவசியமே இல்லை. அழகு என்

றால் என்ன? ஆரோக்கியமான உடலும், ஆரோக்கியமான இருதயமும் இருந்தால் உங்கள் முகத்தில் அவற்றின் பிரதிபலிப்பு நிச்சயமாகத் தெரியும். அதுவே நிஜமான அழகு!''

ஸ்நேகா :

தற்காலத்திய 'மாடர்ன்' யுவதி என்றாலும் திரையுலகில் மிகவும் குறைந்த மேக்-அப் செய்து, ரசிகர்களின் மனதை பளீரென்ற புன்னகை ஒன்றை வைத்தே ஜெயித்தவர் ஸ்நேகா.

"இயற்கையான அழகே பெண்களுக்கு அழகு" என்று சுவாரசியமாக ஆரம்பிக்கிறார் ஸ்நேகா. "பொதுவாக நான் என்னால் இயன்ற வரைக்கும் இயற்கையாக இருப்பதற்கே முயற்சிக்கிறேன். நான் மிகவும் குறைந்த அளவு முக ஒப்பனையைத்தான் செய்து கொள்கிறேன். என்னுடைய திரைப் படங்களில் பார்த்தால் உங்களுக்கே தெரியும். பாட்டு சீன்களை விட்டால் நான் எளிமையாகவே காட்சியளிப்பேன். என்னுடைய தலைமுடிக்குச் செயற்கையான நிறங்களை நான் உபயோகிப்பது இல்லை" என்கிறார் ஸ்நேகா.

"மேக்-அப் உபயோகிப்பதனால் எனக்கு பாதிப்பு ஏற்பட்டது கிடையாது. ஏனென்றால், என்னால் அதிகம் மேக்-அப் உபயோகிக்க முடியாது. என் சருமமே அப்படித்தான். என் சகோதரிக்குப் பவுடர் உபயோகித்ததால் முகப்பரு வந்தது. மருத்துவரிடம் சென்று தனக்கேற்ப பவுடரைத் தேர்ந்தெடுத்த பிறகு சரியாகி விட்டது. அதே மாதிரி, என் முகத்திற்கும் முக ஒப்பனை ஏற்றதல்ல என்கிற காரணத்தினால், நான் ஹெவி 'மேக்-அப்'பைத் தவிர்த்து விடுகிறேன்.

உங்களுக்கு மேக்-அப் உபயோகிக்க வேண்டுமானால் டாக்டரின் ஆலோசனையுடன், உங்களது சருமத்திற்கு ஏற்ற மேக்-அப்பையே உபயோகியுங்கள். ஆனால் என்னைக் கேட்டால், சாதாரணமான பெண்களுக்கு முக ஒப்பனையே தேவையில்லை என்றுதான் சொல்வேன். இயற்கையாக இருப்பதுதான் அழகு.

திருமணம் போன்ற விசேஷங்களுக்கு பவுடர், லைட்டான 'லிப்ஸ்டிக்' மற்றும் 'ஐ'மேக்-அப் செய்து கொண்டாலே போதும்.

மேக்-அப்பின் பாதிப்பிலிருந்து உங்கள் சருமத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு முக ஒப்பனையை இரவில் நீக்குவது, முகத்தைச் சுத்தப்படுத்துவது மற்றும் அவ்வப்போது முகத்தில் 'பேஸ் பேக்' போட்டுக் கொள்வது போன்ற முயற்சிகளை மேற்கொண்டால் போதும். சந்தனம், தயிர், பப்பாளி போன்றவை நல்ல ஃபேஸ் பேக்" என்கிறார் ஸ்நேகா.

"எண்ணெயில் வறுத்த உணவைத் தவிர்த்து விடுங்கள். கவலையாகவோ டென்ஷனாகவோ இருக்கும் போது, உணவு சாப்பிடாதீர்கள் என்று எங்கோ படித்ததாக ஞாபகம். அப்படிச் சாப்பிட்டால் உடல் மட்டுமல்லாது, சருமமும் பாதிக்கப்படுமாம். ராத்திரி வேளையில் அரிசி சாப்பிடாதீர்கள்.

டயட்டிங் மட்டும் மேற்கொள்ளாதீர்கள். இது நானே அனுபவித்துத் தெரிந்து கொண்ட விஷயம். டயட்டிங் செய்து உடல் இளைத்தால், முகத்தின் பொலிவு குறைந்து, சோர்வாகத் தெரிவோம். அளவாகச் சாப்பிட்டு, மிதமான உடற்பயிற்சி செய்து இளைத்தால் முகம், உடலின் அழகு நிஜமாகவே அதிகரிக்கிறதாக்கும்'' என்று அவரது கண்கள் சிரிக்க, முகமே பூத்துக் குலுங்குகிறது.

த்ரிஷா :

தமிழ் சினிமாவில் 'லேசான' தென்றலாக நுழைந்திருப்பவர், அழகிப் போட்டிகளில் இந்திய அளவில் பங்கேற்றவர். இந்தியாவின் பிரபலமான மாடல்களில் ஒருவர் த்ரிஷா.



ஆப்பத் தோசை

பச்சரிசி, புழுங்கலரிசி சரிசமமாகக் கலந்து, கால் பங்கு முழு உளுத்தம் பருப்பும் சேர்த்து, 2 ஸ்பூன் வெந்தயத்துடன் ஊற வைத்து, எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக அரைத்து, மறுநாள் தோசை வார்த்து, தேங்காய்ப்பால் தொட்டுச் சாப்பிட, சுவையோ சுவை!

- ராதாநாயகம்.



" 'நிஜமான அழகு' என்றால் இயற்கை யாக இருப்பதும், பதவிசாகவும், கண்ணிய மாகவும் தோன்றுவதும், சுத்தமாக இருப் பதும்தான்" என்று கூறும் இவரது கண்களும் இவர் பேசும் போது சிரிக்கின்றன.

''இளம்பெண்கள் காஸ்மெட்டிக்ஸ் உபயோகிக்காமல் இருப்பதே நல்லது என்று நினைக்கிறேன். அப்படி உபயோகிக்கத்தான் வேண்டும் என்று விரும்புகிறவர்கள், மார்க் கெட்டில் கிடைக்கும் தரமான மேக்-அப் சாதனங்களையே உபயோகிப்பது நல்லது. டீன் ஏஜ் என்பது பருக்கள் தொந்திரவு, அக்னே ப்ராப்ளம், ஹார்மோன்களின் களேபரம் நிறைந்த பருவம். இந்தக் காலகட் டத்தில் இயற்கையாக இருப்பதே நல்லது."

''எந்தப் பெண்ணுக்குமே அழகாகத் தோற்றமளிக்க வேண்டும் என்கிற ஆசை இருப்பது இயற்கை. எனக்குத் தோன்றுகிறது, நாம் பிறக்கும்போதே இந்த ஆசையுடன்தான் பிறக்கிறோம் என்று. இதில் தவறொன்றும் இல்லை. ஆனால் அலங்காரம் செய்து கொள்ளும் போது, விலையைப் பார்க்காமல் தரமான பொருட்களையே உபயோகித்தால், பிற்காலத்தில் பாதிப்பு ஏற்படுமோ என்று கவலைப்பட வேண்டாம்.

நான் ஷூட்டிங்கில் இல்லாத போது மேக்-அப்பே போட்டுக் கொள்வது கிடை யாது. என்னுடைய தினசரி செயல்பாடு களில் நான் ஈடுபடும் போது, சென்னை நகரத்தில் என்னுடைய டீ சர்ட்டிலும், ஜீன் ஸிலும் ஃப்ரீயாக மேக்-அப்பே இல்லாமல் நடமாடுவேன். சில சமயங்களில் என்னு டைய கான்டாக்ட் லென்ஸை கூட அணியா மல், கண்ணாடியுடன் வளைய வருவேன்'' என்று கூறும் த்ரிஷா, அழகு மிளிர வலம் வருவதற்குக் கூறும் யோசனை :

"ஒருவரது அழகிற்கு மெருகூட்ட, முதலில் நேர்த்தியாக தோற்றமளிப்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். நேர்த்தி என்றால் புருவங்களைத் திருத்தி, வேக்ஸ் செய்து வேண்டாத ரோமத்தை அகற்றி, நல்ல டியோடரெண்ட்டை உபயோகித்து, சுத்த மாக, ஆரோக்கியமாகக் காட்சியளிப் பதைத்தான் சொல்கிறேன்.

வருடத்திற்கு ஒருமுறையாவது உங்கள் பல் மருத்துவரைப் பார்த்து விட்டு வந்தால், பற்கள் பளீரிட கவர்ச்சியாகச் சிரிக்கலாம். அடுத்தவரைக் காப்பியடிப்பதை விட்டு விட்டு, உங்களது பர்சனாலிட்டிக்கேற்ற ஆடைகளையே அணியுங்கள். இந்த எளிமை யான விஷயங்களையே, உங்களது தினசரி செயல்பாடுகளில் சேர்த்துக் கொண்டால், நீங்கள் அழகாகத் தோற்றமளிப்பீர்கள் என் பதில் எந்தவிதமான சந்தேகமும் இல்லை" என்று முடித்துவிட்டு ஷூட்டிங்கிற்கு கிளம் பிக் கொண்டிருந்தவரிடம் ஒரு கடைசிக் கேள்வி _

"அழகிப் போட்டிகளினால் பெண்மைக் கும் இழுக்கு ஏற்படுவதாக சிலர் கருது கிறார்களே?"

இதற்கு த்ரிஷா மிகக் கவனத்துடன் பதில் அளித்தார். "இது ஒரு மிகவும் 'சென்ஸிட் டிவ்'வான விஷயம். எல்லாம் உங்கள் குடும் பச் சூழல், இதைப் பற்றிய உங்களது கருத்து, உங்கள் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களின் ஆதரவைப் பொறுத்திருக்கிறது.

அழகிப் போட்டிகள் நமக்கு வாழ்க்கை யில், பெரிய சாதனைகளை அடையும் வாய்ப்புகளைக் கொடுக்கும் மேடைகள் என்று நீங்கள் நினைத்தால், கலந்து கொள் வதில் தவறு ஏதுமில்லை.

மற்ற எல்லாத் தொழில்களைப போல ஏற்றத்தாழ்வுள்ளதுதான் அழகிப் போட்டி கள். இவை பெண்களையும் பெண்மையை யும், இழிவுப்படுத்துகின்றன என்பதை நான் மறுக்கிறேன். இதைவிட எத்தனையோ நிகழ்வுகள் பெண்களைத் தாழ்த்தும் வகை யில் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன. ஆண் - பெண் பாகுபாடு, வரதட்சிணை மரணங்கள், உடல் மற்றும் மனரீதியான கொடுமைகள், பெண் சிசுக் கொலை என்று பட்டியல் நீண்டு கொண்டே போகிறது.

அழகுச் சாதனங்களை உபயோகிப்ப தாலும், அழகான ஆடை - ஆபரணங்களை அணிவதாலும் பெண்களைக் குறைகூற முடி யாது. அழகான தோற்றம் பெண்களுக்குத் தன்னம்பிக்கையையும் சுயமரியாதையையும் கொடுக்கும் பட்சத்தில் அலங்காரம் செய்து கொண்டால் தவறில்லை. மற்றபடி பெண் களுக்குக் கல்வி மிகவும் அவசியம் என்று நான் நினைக்கிறேன். கல்வி ஒன்றுதான் பெண்களுக்குத் தன்னம்பிக்கையையும் இவ்வுலகை எதிர்நோக்கும் தைரியத்தையும் கொடுக்கும். அதுவே பெண்களுக்கு அழகு."

நேர்காணல் : **ஸ்வாதி**

உங்கள் வீட்டில் ஃப்ரிட்ஜ் அடுப்படியில் இருக்கிறதா?

இந்தத் தகவலைப் படித்தவுடன் ஃப்ரிட்ஜை உடனே வேறு ஒரு இடத்திற்கு மாற்றி விடுங்கள். அப்படிச் செய்வதால் எதிர்காலத்தில் அல்லது ஏதோ ஒரு காலத்தில், கவனக்குறைவால் ஏற்பட சாத்தியம் உள்ள ஆபத்தில் இருந்து நீங்களும் உங்கள் குடும்பத்தினரும் தப்பித்துக் கொள்ளலாம்.

இப்படிச் சொல்லக் காரணம் -

காஸ் சிலிண்டர் லீக்'காகி விபத்து ஏற்பட பல இடங்களிலும், ஃப்ரிட்ஜ் அடுப்படியில் இருந்திருப்பது தெரியவருகிறது.

காஸ் சிலிண்டரில் இருந்து 'காஸ்' லீக்காகப் பல காரணம்...

வால்வு சரியாக மூடப்பட்டு இல்லாமல் இருக்கலாம். அல்லது தேய்மானம் அதிகமாக உள்ளதாக இருக்கலாம். டியூப் பழுதுபட்டு இருக்கலாம். ஸ்டவ்வில் உள்ள 'நாப்' சரியாக மூடப்படாமல் இருக்கலாம்.

இது போன்ற பல காரணங்கள் சிலிண்டரில் இருந்து காஸ் லீக்காக உதவும்.

காஸ் லீக்காவதற்கும் ஃப்ரிட்ஜ் இருப்பதற்கும் என்ன சம்பந்தம் என்று கேட்கிறீர்களா?

ஃப்ரிட்ஜின் தட்பம் குறையும் போது அதனுள் உள்ள 'கம்ப்ரஸர்' இயங்க ஆரம்பிக்கும். தட்பநிலை சரியானதும் தானாகவே நின்று போகும்.

ஒவ்வொரு முறை கம்ப்ரஸர் இயங்க ஆரம்பிக்கும் போதும், நிற்கும் போதும், கம்ப்ரஸர் இணைக்கப்பட்ட ஸ்விட்சில் சிறிய 'தீப்பொறி' வரும். லீக்கான காஸ், கம்ப்ரஸர் பகுதியை அடையும் போது, தீப்பொறியினால் தீப்பிடிக்கப் பட்டு விபத்து நேரிடலாம்.

இந்தக் கம்ப்ரஸர் வெளியே தெரியாதபடி ஃப்ரிட்ஜின் உள்ளே அமைக்கப் பட்டிருக்கிறது என்பது உண்மைதான்.

ஆனால் பெரும்பாலான கம்ப்ரஸர்கள் ஃப்ரிட்ஜின் தரையோடு ஒட்டிய அடிப்பாகத்தில் அமைக்கப்

அடுப்படியில் இருக்கும் ஃப்ரிட்ஜை உடனே மாற்றுங்கள்!



பட்டிருக்கிறது என்பதும், காஸின் அடர்த்தி காற்றின் அடர்த்தியைக் காட்டிலும் அடர்த்தியாக இருப்பதால், காஸ் லீக்கானால் தரையோடு ஒட்டியே அதிகமாக நிறைந்திருக்கும் என்கிற காரணமும், ஏதாவது ஒரு சமயத்தில் தீ விபத்து ஏற்படக் காரணமாகிறது.

ஃப்ரிட்ஜை வேறு இடத்திற்கு மாற்ற உடனே செயல்படுவீர்களா?

— கமலநாதன்

பெண்களின் அழகை வெளிப்படுத்துவதற்காக நடத்தப்படும் அழகிப் போட்டிகளுக்கு, பெண்களுக்கு இடையிலேயே எதிர்ப்புகளும், அதன் விளைவாகப் பிரச்னைகளும் கிளம்பியுள்ளன. சமீபத்தில் நடந்த உலக அழகிப் போட்டிப் பிரச்னையால் நூற்றுக்கணக்கான பேர்கள் இறந்து போயினர். இவ்வளவு தடங்கல்கள் இருந்தும் பலரால், பல இடங்களில் அழகிப் போட்டிகள் நடத்தப்பட்டுக் கொண்டுதான் இருக்கின்றன.

ஆக, இவர்களெல்லாம் "அழகு" என்று எதைக் கூறுகிறார்கள்? போட்டிகளில் எதைக் கொண்டு வெற்றி பெற்றவர்களை அறிவிக்கிறார்கள்? "மாடலிங்" செய்யும் பெண்கள் மட்டும்தான் இப்போட்டிகளில் பங்கேற்க முடியுமா? சென்னையில் மிகப் பிரபலமாக விளங்கும் 'மாடல் ஒருங்கிணைப்பாளர்' திருமதி. பிஜு ஜெயதேவன் விளக்கம் தருகிறார் -

அழகிப் போட்டி



"பொதுவாக நாமெல்லாம் சொல்கிற 'அழகு' என்கிற வார்த்தைகளுக்குப் பொருள் புற அழகு மட்டும்தான். அதனால் 'மாடலிங்' செய்ய வருகிறவர்களும், அழகிப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்பவர்களும் சிவப்புத் தோலுடன், பார்க்கப் பிரமாதமாக இருக்க வேண்டும் என்பது கிடையாது.

அழகாக இருப்பவர்கள் எல்லோரும் 'மாடலிங்' செய்வதில்லை. அதே போல் 'மாடலிங்' செய்பவர்கள் எல்லோரும் அழகாக இருப்பதில்லை. வெளித் தோற்றம் மட்டுமே 'அழகு' என்று சொல்லிவிட முடியாது. போட்டிக்கு அல்லது விளம்பரத்திற்காகத் தேர்வு பெற, வெளித் தோற்றமும் ஒரு காரணக் கூறாகத் தான் இருக்கிறது.

டி.வி. விளம்பரங்களில் வரும் மாடல்கள், அழகிப் போட்டிக்கு வரும் பெண்களிலிருந்து எப்படி வேறுபடுகிறார்கள் என்று பார்ப்போம். இப்பொழுதெல்லாம் விளம் பரங்களில் வரும் பெண்மணிகள் எல்லோரும் அழகிகள் என்று கூற முடியாது.

ஏனென்றால் ஏஜென்சிகள், பொது மக்களுக்கு அவர்களுடைய பொருள் சென்று அடைய வேண்டும் என்கிற எண்ணத்தில், விற்பனைப் பொருளுக்கு ஏற்றவாறு பெண்களை அறிமுகப்படுத்துகிறார்கள்.

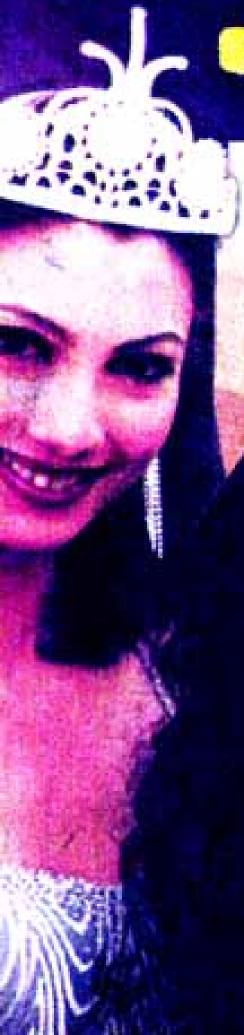
முன்பெல்லாம் ஒரு சாதாரண





சோப்பு விளம்பரம் என்றால் கூட, அழகிகளைத் தான் விளம்பரத்திற்குத் தேர்ந்தெடுப்பார்கள். ஆனால் இன்றைய நிலைமை அப்படியில்லை. நாம் தினசரி பார்க்கும் அண்டை வீடு, எதிர் வீட்டுப் பெண்களைப் போல், சராசரிப் பெண்மணியை அறிமுகப்படுத்தவே விரும்புகிறார்கள். அவர்களது உயரம், பருமன், முதலியவை இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்று வரையறுக்கப் படுவதில்லை. காமிரா முன்பு நிற்கக் கூச்சப்படாமல் இருக்கிறார்களா என்பதைத்தான் பார்க்கிறார்கள்.

அவசியமா?



ஆகையால் மீடியா மாடல்களாக யார் வேண்டுமானாலும் வரலாம். ஆனால் தேசிய அளவிலும், சர்வதேச அளவிலும் அழகிப் போட்டியில் பங்கேற்க சில விதிமுறைகள் இருக்கின்றன. அவர்களின் உயரம் 5.6" முதல் 5.7" வரை இருக்க வேண்டும். உயரத்திற்கு ஏற்ற உடல்வாகு, மார்பு, இடுப்பு, தொடை மூன்றும் முறையே 32" முதல் 34" வரை, 24" முதல் 26" வரை, 32" முதல் 34" வரை என்கிற அளவில் இருக்க வேண்டும். பதினேழு வயது நிரம்பியவராக இருத்தல் வேண்டும். சரளமாக ஆங்கிலம் பேசத் தெரிவதோடு, பொது அறிவில் தேர்ச்சி மிக முக்கியமாகும்.

இதைத் தவிர, அரங்கத்தில் தயக்கமின்றி நடை பயிலுவது, கேட்ட கேள்விகளுக்குப் 'பளிச்'சென்று பதில் சொல்வது, இவையெல்லாமும் கவனிக்கப்படுகின்றன.

இம்மாதிரி அழகிப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள முதல் நிலைத் தேர்வு (அதாவது முன்னால் கூறப்பட்ட சில முக்கிய அளவுகள்) முடிந்தவுடன், அடுத்த சுற்றுக்குத் தகுதி பெற ஒரு மாதம் பயிற்சி அளிக்கப் படுகிறது. (முதலில் கூறப்பட்ட அளவுகளில் சில படைப்பிலேயே நிர்ணயிக்கப்பட்டது. மற்றதை நாம் விருத்தி செய்து கொள்ள லாமே!) சமீபத்தில் நடந்த அழகிப் போட் டிக்குக் கூட மும்பையில் இந்தப் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது. இதில் கேட் வாக், மேக் அப், யோகா ஆகியவற்றுடன், பேச்சு வழக்க மும் சொல்லித் தரப்படுகிறது. இயற்கையும், செயற்கையுமாக நம்மைத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

இன்றைய நாட்களில், ஏரியா ஏரியாவாக அழகிப் போட்டிகள் நடத்தப்படுகின்றன. இதில் ஒரு வேடிக்கையான சமாசாரம் என்னவென்றால், போட்டிக்கான தேதியை அறிவித்து விட்ட பிறகு, அவர்களுக்கு வரும் விண்ணப்பங்களில் ஒன்று கூடத் தேர்வு நிலைக்குத் தகுதி பெறாமல் இருக்கும் சமயத் தில், போட்டியை நடத்துபவர்கள் எனக்கு ஃபோன் செய்து, "உங்களிடம் போட்டியில் கலந்து கொள்ள மாடல் யாராவது கைவசம் இருக்கிறார்களா? கொஞ்சம் அனுப்பி வையுங்கள். பணத்தைப் பற்றி கவலைப்பட வேண்டாம்" என்று வெளிப்படையாகவே சொல்கிறார்கள்.

சமீப காலத்தில் நான், மிஸ் இந்தியா பட்டம் வாங்கிய சுனிதா பஞ்சாபி, ஒரு பிரபல நடிகை, ஒரு பிரபல வழக்கறிஞர் நால் வரும் சந்தித்தோம். ஃபேஷன் ஷோவைப் பற்றிய சர்ச்சை எழுந்தது.

வழக்கறிஞர், "அழகிப் போட்டி தேவை தானா? ஆண்களை வசீகரப்படுத்தும் ஒரு தவறான செயல். நீச்சல் உடையில் எதற்காக மேடையில் தோன்ற வேண்டும்? அநாவசிய மாக ஆண்களின் உணர்வைத் தூண்டிவிடும் ஒரு செயல்" என்று வன்மையாகக் கண் டித்தார்.

நான் ஒன்று கேட்கிறேன், நீச்சல் போட்டி என்று நடத்துகிறார்கள். அதில் பெண்களும் பங்கேற்கிறார்கள். நீருக்குள் மூழ்கி ஈரத் துடன்தான் நீச்சல் உடையில் தோன்றுகிறார் கள். எத்தனை ஆண்கள் பார்க்கிறார்கள். அதைப் பற்றிக் கேட்டால் போட்டி என் கிறார்கள்.

இதுவும் அது போன்ற ஒரு போட்டி தானே! மனதில், 'நாம் ஒரு போட்டியைக் காண வந்திருக்கிறோம்' என்று பார்வை யாளரின் கண்ணோட்டத்தில் மட்டுமே பார்க்க வேண்டும். அழுக்கை வைத்துக் கொண்டு பிறரைச் சாடுவானேன்?

இன்னொருவர் கூறினார், 'விளம்பரங் களில் வரும் அழகுக் க்ரீம்கள் போன்றவற் றைப் பார்க்கும் ஏழை குடும்பப் பெண்கள், ஒருவேளைச் சாப்பாட்டைத் துறந்து கூட, விலை கொடுத்து க்ரீம்களை வாங்கி உபயோ கப் படுத்துகிறார்கள். இவை வறுமைக்கோட் டில் இருக்கும் குடும்பங்களை அதிக அள வில் பாதிக்கின்றது. ஆகையால் மேக்-அப் போட்டுக் கொண்டு அழகைக் கூட்டிக் காண்பிப்பதை பெண்கள் தவிர்க்க வேண் டும்" என்றார்.

சொன்னவர் மேக்-அப் இல்லாமல் சிம்பி ளாக வந்திருந்தாரா? என்றால் இல்லை. க்ரீம் பவுடரை அப்பிக் கொண்டு, உதட்டுச் சாயம், மேல்பூச்சு இவைகள் சகிதம்தான் வந் திருந் தார். எல்லோரும் பிறத்தியாருக்கு வாத்தி யாராக இருக்கிறார்கள் என்பதுதான் உண்மை.

சமீப காலத்தில் நடந்த அழகிப் போட்டி யின் பொழுது பலர் பலியானதை கோடிட் டுக் காட்டி, 'இப்படியெல்லாம் ஒரு போட்டி நடத்தித்தான் ஆக வேண்டுமா?' என்கிறார்கள். பல திருவிழாக்கள், பொருட் காட்சிகள் போன்ற பொதுமக்கள் கூடும் இடத்தில் இதுபோன்ற அசம்பாவிதங்கள் நடப்பது சகஜம்தான். அழகிப் போட்டி நடந்த சமயத்தில் ஏற்பட்ட அசம்பா

வெங்காய வத்தக் குழம்பிற்கு வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கு வதற்குப் பதிலாக, துருவி விட்டு, பின் வெங்காய வத்தல் குழம்பு செய்து சாப்பிட, ருசியும் மணமும் கூடுதல் தான்.

- விஜயா கிருஷ்ணமூர்த்தி



விதத்தை மட்டும் ஊதி ஊதிப் பெரிதாக்கு வதேன் என்று புரியவில்லை.

சில நாட்களுக்கு முன் செய்தித்தாள் களில் ஒரு செய்தி வந்தது. கேரளாவில், ஒரு பெண்மணியின் மேல் தீப்பற்றிக் கொண்டு தொண்ணூறு சதவிகிதம் எரிந்து போன நிலையில் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப் பட்டிருக்கிறார். அவரால் தன் சொந்த வேலைகளைக் கூடக் கவனித்துக் கொள்ள முடியாத பொழுது, ஆண் ஊழியர் ஒருவர் தான் அவருக்குத் துணிமணி மாற்றி, மருந்து தடவ நியமிக்கப்பட்டார். ஆனால், அவர், பரிதாபமான நிலையில் இருந்த அப் பெண்ணைக் கற்பழித்தார். எந்த அழகு அவரை அந்தச் செயலுக்குத் தூண்டியது? மனம் வக்கிரப்பட்டால் யாரையும் குறைகூற முடியாது.

இந்தியாவைப் பொறுத்தவரை, 'அழகுப் போட்டிகளுக்கு' என்று அதற்கேற்ப பெண்களைத் தயார் செய்வதற்கு எந்தவித பயிற்றுக்கூடங்களும் கிடையாது. ஃபேஷன் ஷோ அல்லது அழகுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள விரும்புபவர்கள், எங்களைப் போன்ற ஒருங்கிணைப்பாளர்களை அணுகு கிறார்கள். அவர்களுக்கு நாங்கள் வழிகாட்டி யாக இருக்கிறோம். அவர்களைப் பார்க்கும் பொழுதே அவர்கள் எந்த மாதிரி பிரிவினை எடுத்துக் கொள்ளலாம் என்பதை அவர் களுக்கு விளக்கி விடுவோம்.

சிலர் சிவப்பாக இருந்தால்தான் தேர்வு பெறலாம் என்று தவறாக நினைத்து விடு கிறார்கள். நிறம் என்பது மாடலிங்கிற்கு ஒரு பொருட்டே அல்ல. நகை விளம்பரங்களுக்கு, கறுப்பு நிறமுடையவர்கள் நகை அணிந்தால் எடுப்பாக இருக்கும் என்பதால், அவர்களைத் தான் தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள். ஃபேஷன் ஷோ விலும், விளம்பரங்களிலும் ஜெயித்தவர்கள் தான் அழகிப் போட்டிக்கு பங்கேற்க வேண் டும் என்கிற கட்டாயம் இல்லை. இதற்கு எங்கும் பதிவுசெய்து கொள்ள வேண்டும் என்கிற அவசியமும் இல்லை. யார் வேண்டு மானாலும் பங்கேற்கலாம்.

அழகிப் போட்டிகள் நடத்துவது தவறு என்று சொல்லும் பொழுது ஒன்றை நினைவு கூற விரும்புகிறேன். பழங்காலச் சித்திரங்கள், கஜுராஹோ சிற்பங்கள் இவைகளையெல் லாம் நம்மவர்கள் கலைக்கண்ணோடு பார்க் கிறார்கள் அல்லவா? அதுபோலத்தான் இவைகளையும் நினைக்க வேண்டும்.

இத்தனை நேரம் அழகிப் போட்டி, ஃபேஷன் ஷோ என்று சிலதைப் பற்றி அலசி னோம். மாடல் ஒருங்கிணைப்பாளராக இருக்கும் நான், என்னுடைய கோணத்தில் 'அழகு' என்பது என்ன? என்பதைக் கூற விரும்புகிறேன்.

முதலில் அன்றாடம் நாம் சந்திக்கும் பலரின் பேச்சையும், உடை உடுத்தும் நேர்த்தியையும் கூர்ந்து கவனிக்க வேண் டும். வெளிப்புறத் தோற்றம் அழகாக இருப்பவர் களிடம் இருந்துதான் இதை அறிந்து கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை. சாதாரணத் தோற்றம் உள்ளவர்களிடம் கூட ஏதோ ஒரு வகைக் கவர்ச்சி நிச்சயமாகக் காணப்படும்.

மனம் தெளிவாகவும், சீராகவும் இருந் தால், அதன் பிரதிபலிப்பு முகத்தில் நிச்சயம் தெரியும். ஏற்கெனவே சொன்னது போல, ஒவ்வொருவரின் தனித்துவக் கவர்ச்சியும் சேர்ந்தால், அதைவிட அழகு வேறு என்ன இருக்க முடியும்? தன்னம்பிக்கையும், சீரான சிந்தனையும், தெய்வ பக்தியும் தராத அழகை வேறு எது தந்து விடப் போகிறது?"

பேட்டி : **மாலதி சந்திரசேகரன்**

பருப்பு உருண்டைக் குழம்பு வைக்கலாம் என்று பருப்பை ஊறவைத்தேன். ஆனால் கரண்ட் போனது போனதுதான். என்ன செய் வது என்று யோசித்து ஆழாக்கு கடலை மாவை எடுத்து வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி அரிந்து போட்டு, சிறிது தண்ணீர் தெளித்து உருட்டி, ஆவியில் வேகவைத்துக் கொதித்துக் கொண்டு இருக்கும் குழம்பில் போட்டேன். எந்த வித்தியாசமும் தெரியாமல் மிகவும் நன்றாக இருந்தது.

- எஸ். கோமதி





பாதங்களை கவனிக்க...

எப்பொழுதுமே பாதங்களைச் சுத்தமாகவும், ஈரமில்லாமலும் வைத்திருக்கவும். முக்கியமாக விரல்களின் இடுக்குகள் உலர்ந்து இருக்க வேண்டும்.

வெளியில் சென்று வீட்டிற்கு வந்தவுடன் பாதங்களைச் சுத்தமாகக் கழுவவும். கழுவிய பின் வாரம் இருமுறையாவது மாஸ்ட்ரைஸர் தடவவும். இதனால் பாதம் மிருதுவாக இருக்கும். அல்லது தேங்காய், விளக்கெண்ணெய் தடவலாம்.

நடப்பதற்கு உங்களுக்கு அனுகூலமாக இருக்கும் காலணிகளை உபயோகிக்கவும். நிறைய நடப்பதற்கு, ஹீல் இல்லாத காலணிகள் நல்லது.

பாதங்களை மூடும்படியான ஷூ அணிய நேர்ந்தால், முதலில் டால்கம் பவுடர் தடவிய பின் அணியவும். வெயில் காலங்களில் பாதம் உலர்ந்து இருக்கும். முக்கியமாக அதிக வெயில் மாதங்களில் செருப்பு மற்றும் சான்டல் அணிவது நல்லது.

பாதங்கள் மிருதுவாக இருக்க, கடலை மாவுடன் எலுமிச்சை ஜூஸ், பாலாடை கலந்து மஞ்சள் பொடி சேர்த்து ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து எடுத்துத் தடவி, 15 நிமிடம் கழித்துக் கழுவி விட்டு, வெதுவெதுப்பான நீரில் 10 நிமிடம் வைத்து எடுத்தால், பாதங்களின் சோர்வு நீங்கி பளபளப்பாகும்.

வெதுவெதுப்பாக தேங்காய் மற்றும் விளக்கெண்ணெய் தடவி, 15 நிமிடம் கழித்து மீண்டும் வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவினால், பாதங்களில் நல்ல ரத்த ஓட்டம் கிடைக்கும்.

நகம் அடிக்கடி வெட்டி, நகத்தின் இடுக்கில் உள்ள அழுக்கினை அகற்றவும்.

செருப்பு வாங்கும் போது ஒவ்வொரு முறையும் அளவு சரிபார்த்து வாங்கவும். ஒரு கம்பெனிக்கு ஒன்று மாறுபடலாம்.

மாலை அல்லது இரவு நேரம் காலணிகள் வாங்கச் சிறந்தது. காலை முதல் வேலை செய்த பாதங்கள், மாலையில் சற்று பெரிதாவதே இதற்குக் காரணம்.

பாலீஷ் அணியும் போது நகம் வெட்டி, பழைய பாலீஷ் ரிமூவரால் சுத்தம் செய்த பின் பூசவும்.

சரியான பாதணிகளை தேர்ந்தெடுத்து அணிவதாலும், மாதம் ஒருமுறையாவது பாதங்களை நன்கு பராமரித்து வருவதாலும் அழகு சேரும், கால் வலியும் குறையும்.

— நிருபா மோஹன்

Heinz
Trust • Taste • Nutrition

என்னையே நம்பி இருக்கும் என் குழந்தையின் ஊட்டசத்துக்கு நான் யாரை நம்புவது?



என் குழந்தைதான் எனக்கு ஒப்பற்ற செல்வம். அவன் என்னையே நம்பியிருப்பதால், கொஞ்சம் கவலைப்படுவது இயற்கைதான். பெரும்பாலான தாய்மார்கள், 'அவனுக்கு சரியான ஊட்டசத்து கிடைக்கிறதா, சரியான முறையில் வளர்ச்சி இருக்கிறதா?' என்றெல்லாம் கவலைப்படுகிறார்கள். ஆனால் எனக்கு அந்த கவலை இல்லை. ஏனெனில், ஃபாரெக்ஸ் இருக்கிறதே!

ஃபாரெக்ஸை எளிதில் தயார் செய்ய முடியும். எனவே, குழந்தைக்கு பசி எடுத்தவுடனேயே ஊட்டலாம். அதுமட்டுமா? ஃபாரெக்ஸ் ஒரு விசேஷ முறையில் தயாரிக்கப் படுவதால் எளிதில் செரிக்கக் கூடியது மற்றும், பால், கோதுமை, அரிசி, பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளின் இயற்கையான நற்குணங்கள் அதிசிறப்பாக அப்படியே இருக்கும். மேலும், ஃபாரெக்ஸ் என் குழந்தைக்கு புரோட்டீன்ஸ், கார்போஹைட்ரேட்ஸ், விட்டமின்ஸ் மற்றும் மினரல்ஸின் சரியான கலவை அடங்கிய சமச்சீர் ஊட்டசத்து அளிக்கிறது. எனவே, என் குழந்தையின் சரியான வளர்ச்சிக்கு வீட்டில் தயார் செய்த ஆகாரங்களுடன், நான் நம்புவது ஃபாரெக்ஸைதான்.



ஃபாரெக்ஸ்®
வளர்ச்சிக்கு சிறந்த வழி

எனவே, 50 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக, பல தலைமுறைகளாக தாய்மார்கள் ஃபாரெக்ஸை நம்புவதில் ஆச்சரியம் இல்லை. ஒவ்வொரு முறையும் என் குழந்தை சிரிக்கும் போது, 'நன்றி, ஃபாரெக்ஸ் அம்மா!' என்று கூறுவது போல் இருக்கும்.

6 ருசிகரமான சுவைகளில்








ரைஸ், வீட், வீட் வெஜிடபிள், வீட் மிக்ஸ்டு ஃப்ரூட்ஸ், வீட் ஆப்பிள்

வீட் எக்

IMPORTANT NOTICE: MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY, INFANT FOOD SHALL BE INTRODUCED ONLY AFTER 4 MONTHS OF AGE.

महत्वपूर्ण सूचनाः माँ का दूध आपके बच्चे के लिये सर्वोत्तम है. ४ महीने के बाद ही उसे शिशु आहार देना शुरू करें.

CONTRACT/FRX/24790TM

அயோடின் – ஒரு விழிப்புணர்வு

இப்பொழுது உலகெங்கும் பேசப்படும் ஒரு பொருள் "அயோடைஸ்டு உப்பு."

போன மாத மங்கையர் மலரில் கூட ஒரு வாசகி திருமதி மல்லிகா பத்ரிநாத்திடம் ஒரு கேள்வி எழுப்பியிருந்தார் – இப்பொழுது எல்லாவற்றுக்குமே அயோடைஸ்டு உப்பையே பயன்படுத்துகிறோமே, அது நல்லதா என்று.

ஒரு மனிதனுக்கு வாழ்நாள் முழுவதற்கும் தேவையான அயோடின் – ஒரு டீஸ்பூன் மட்டுமே. ஆனால் ஒரு டன் (1000Kgs) உப்பில் சேர்க்கப்படும் பொட்டாசியம் அயோடேஷின் அளவோ 60gm முதல் 70gm மட்டுமே. அதாவது 10 கிலோ உப்பிற்கு 6 முதல் 7 மில்லி கிராம் மட்டுமே. அப்படியானால் ஒரு கிலோ உப்பில் எவ்வளவு இருக்க முடியும்? இவ்வளவு சிறிய அளவில் சேர்க்கப்படும் பொட்டாசியம் அயோடேட் நாம் சமைப்பதில் பாதி சதவீதத்திற்கு மேல் ஆவியாகி பாதி மட்டுமே நம் உடம்பில் சேருகிறது.





அயோடைஸ்டு உப்பு தயாரிப்பதற்குத் தேவையான பொருள் 'பொட்டாசியம் அயோடேட்'. இந்த பொட்டாசியம் அயோடேட் தயாரிப்பதற்குத் தேவையான மூலப்பொருள் 'அயோடின்'. இது நம் நாட்டில் கிடைப்பதில்லை. இதை ஜப்பானிலிருந்தோ அல்லது இந்தோனேசியாவிலிருந்தோ தான் இறக்குமதி செய்கிறோம். இது மிகவும் அத்தியாவசியப் பொருள் என்பதால், அரசாங்கம் இதற்கு சுங்க வரி மற்றும் கலால் வரியில் சலுகைகள் வழங்குகிறது.

அந்தக் காலத்தில் அயோடின் சத்து நமது பூமியிலிருந்தே, அதில் விளையக்கூடிய பொருட்களிலிருந்தே கிடைத்துக் கொண்டிருந்தது. ஆனால், இயற்கை சீற்றங்கள், மழை, வெள்ளம், பூகம்பம் போன்ற காரணங்களால் இயற்கையில் கிடைத்துக் கொண்டிருந்த அயோடின் சத்து, இப்பொழுது மிகமிக அபூர்வமாகி விட்டது.

ஏற்கெனவே நீங்கள் அயோடின் சத்துள்ள பகுதிகளில் வசித்தாலும், அயோடைஸ்டு உப்பு உட்கொள்வதால் எந்தக் கெடுதலும் வராது. ஏனெனில் அதிகப்படியான அயோடினானது நமது சிறுநீருடன் கலந்து வெளியேறி விடுகிறது. அயோடின் உடம்புக்குத் தேவையான ஒரு சத்தே தவிர அது ஒரு மருந்தல்ல. 1985ல் 5% வீடுகளில் (இந்தியாவில்) மட்டுமே அயோடைஸ்டு உப்பு பயன்படுத்தப்பட்டது. ஆனால் 1993ன் கணக்குப்படி இது 50%ஆக உயர்ந்துள்ளது.

ஐரோப்பா மற்றும் அமெரிக்க நாடுகளில் 1920லிருந்து அயோடைஸ்டு உப்பை உபயோகிக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள். நம்முடைய அரசாங்கம் 1992_லிருந்து இந்தியாவின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் கட்டாயமாக அயோடைஸ்டு உப்பு விற்பனை செய்ய வேண்டும், என்று ஆணையிட்டுள்ளது. அயோடைஸ்டு உப்பிற்கான சின்னமாக (logo) 'சிரிக்கும் சூரியனை' அதன் கவரில் பிரிண்ட் செய்ய வேண்டும் என்றும் கூறியுள்ளது. இந்தியாவில் 72% பகுதியில் சாதாரண உப்பு (அயோடின் கலக்காத) விற்பதற்குத் தடை விதிக்கப்பட்டுள்ளது.

அயோடின் குறைபாடால் வரக்கூடிய வியாதிகள் மற்றும் அதைத் தவிர்க்க மேற்கொள்ளக்கூடிய முன்னெச்சரிக்கைகள் "The Ministry of Health & Family welfare-Govt. of India" வெளியிட்டுள்ள கேள்வி – பதில்களை கீழே

தந்துள்ளேன்.

1. எதனால் அயோடின் மிகவும் முக்கியமாகக் கருதப்படுகிறது?

அயோடின் மனிதனின் மூளை மற்றும் உடல் வளர்ச்சிக்கு மிகவும் முக்கியம். அயோடின் குறைபாடுடையவர்கள் மிகவும் டல்லாகவும், அதி சீக்கிரமாகவே சோர்வடையக் கூடியவர்களாகவும், மற்றவர்களை விடக் குறைந்த சுறுசுறுப்பு உடையவர்களாகவும் இருக்கின்றார்கள். அயோடின் குறைபாடுள்ள ஒரு பெண்ணின் குழந்தை அதே குறைவுடன் பிறக்கிறது. அது மட்டுமல்லாமல், மூளை வளர்ச்சி குறைபாடு உடைய குழந்தைகள் பிறப்பதற்கும் வாய்ப்புகள் அதிகமாக உள்ளன. இந்த நிலை அந்தக் குழந்தைகள் வளர வளர மோசமாவதற்கும் வாய்ப்புகள் உள்ளன.

2. ஒரு மனிதனுக்கு ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு அயோடின் தேவை?

ஒரு வளர்ந்த மனிதனுக்கு 150 மைக்ரோ கிராம் அளவே ஒரு நாளைக்குத் தேவை (1000000 மைக்ரோ கிராம் = 1 கிராம்) எனவேதான் நம்முடைய தினசரி உணவில் அயோடின் சத்து சேரும்படி இந்த அயோடைஸ்டு உப்பு பார்த்துக் கொள்கிறது.

3. அயோடினை ஏன் உப்புடன் கலக்க வேண்டும்? தனியாக மருந்தாக உட்கொள்ள முடியாதா?

அயோடின் சத்து எல்லோருக்கும் தேவையாக இருந்தாலும், மிக மிகக் குறைந்த அளவிலேயே தேவையாக இருக்கிறது. இதை உப்புடன் சேர்க்கும் பொழுது ஏறக்குறைய — எல்லா மனிதனும் சம அளவிலேயே உப்பு உட்கொள்வதால் அனைவரையும் சென்றடைகிறது. ஏழை பணக்காரன் என்ற வித்தியாசமின்றி.

4. இந்தியாவில் எங்கெல்லாம் அயோடின் குறைபாடு உள்ளது?

இந்தியாவின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் இந்தக் குறைபாடு இருந்தாலும், மிக அதிகமாக ஜம்மு, காஷ்மீர், வட மற்றும் வடகிழக்கு இந்தியா உள்ளிட்ட இடங்களில் இந்தக் குறைபாடு மிக அதிகமாக உள்ளது.

5. இதனால் ஏற்படும் முக்கியக் குறைபாடுகள்?

Goitre எனப்படும் கழுத்துக் காமாலை - கழுத்துப் பகுதி வீங்கியிருப்பது — இதுவும் அயோடின் குறைபாட்டினால் வரும் நோய்தான்.

தைராய்டு — குழந்தை பிறப்பது கூட, இதனால் பெண்களுக்குத் தள்ளிப் போகிறது. அது மட்டுமல்லாமல், அபார்ஷன் மற்றும் இறந்தே பிறக்கும் குழந்தைகள் எனப் பல சோதனைகளும் இதனால் வருகின்றன.

ஒரு தாயின் வயிற்றுக்குள் இருக்கும் கரு எப்படி உணவை தாயிடமிருந்து பெற்றுக் கொள்கிறதோ அதுபோன்றே அயோடின் சத்தையும் பெற்று ஆரோக்யமான குழந்தையாக பிறக்கிறது.

இந்தக் குறைபாடுடன் பிறக்கும் குழந்தைகள் அயோடைஸ்டு உப்பு சேர்த்து உணவு உட்கொள்வதால் சரியாக வாய்ப்புள்ளதா என்றால் துரதிருஷ்டவசமாக இல்லை என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். ஆனால் சில சிறிய குறைபாடுகள் சரியாவதற்கு வாய்ப்புள்ளது. ஆனால் அயோடைஸ்டு உப்பு சேர்த்துக் கொள்வது, வருமுன் காப்பதற்குச் சுலபமான வழி. நம் சந்ததிக்கு மட்டுமின்றி இனி வரும் சந்ததியையும் இந்தக் குறைபாடால் வரக் கூடிய வியாதிகளிலிருந்து காப்பாற்ற முடியும்.

— ஜெயஸ்ரீ ஸ்ரீதரன்

சில வீடுகளில் மார்பிள், வெள்ளை மொசைக் (அ) டைல்ஸ் போடுவதால் மாக்கோலம் (இழைக் கோலம்) போட்டால் தெரியாது. இதனைத் தவிர்க்க மாவுடன் (அரைத்தது) சிவப்பு வண்ண ஃபேப்ரிக் பெயிண்ட் கலந்தால் அழகான பிங்க் வண்ணக் கலர் வரும். அதனால் கோலம் போட்டு அசத்தலாம். பார்டருக்குப் பச்சை (அ) மஞ்சள் ஃபேப்ரிக் கலர் கலந்து போட்டால் அட்டகாசமாயிருக்கும்.

- வைதேகி ரமணி.



சாதாரண நடுத்தர விலையில் இருக்கும் புடவைகளின், அதாவது பட்டுப் புடவைகளின் ஜரிகை பார்டரோ, டிசைனோ மனதுக்குப் பிடித்துத்தான் எல்லோரும் வாங்கிக் கொள்கிறார்கள், அவரவர்க்கு ஏற்ற விலையில். அதற்கு மேல் எதிர்பார்ப்பதில் அர்த்தமும் இல்லை. ஆனால் விளம்பரங்களில் காட்டப்படும் புடவைகள் என்னமாய் கண்ணைப் பறிக்கின்றன. விலையும்

• எஸ். ரமேஷ்



திரு. எஸ். ரமேஷ்
(உரிமையாளர், போத்தீஸ்)

"ஒவ்வொரு வருடமும் ஒரு புதுமையைப் புகுத்த வேண்டும் என்கிற எண்ணத்தின் பிரதிபலிப்புதான், நீங்கள் சொல்லும் விளம்பரங்களில் வரும் புடவைகள். உங்கள் வீட்டில் இருக்கும் பத்துப் புடவைகளோடு பதினோராவது புடவையாக எங்களின் புதுச் சரக்கை வெளிப்படுத்த நாங்கள் விரும்புவ தில்லை.

ஆயிரம் ரூபாய் விலையிலுள்ள

ஆடம்பரப் புடவைகள்!

புடவைக்காக ஐம்பதாயிரம் வரை செலவழித்து விளம்பரப்படுத்துவது, சுத்த அபத்தமான செயல். எங்களுடைய ஒரு வருட லாபமும் சுத்தமாக அவுட்டாகி விடும். அதற்காக, ஒரே யடியாக ஐம்பதாயிரம் விலையில் உள்ள புட வையையும் காட்டுவதில்லை. மிகவும் குறைந்த அல்லது மிகவும் உயர்ந்த விலையில் அல்லா மல், சுமார் இருபது முதல் முப்பதாயிரம் வரை விலையில் உள்ள புடவைகளைத்தான் காட்டுகிறோம்.

வாங்குபவர்கள் மனதுக்குப் பிடித்தால் விலையைப் பற்றிக் கூட ரொம்பவும் கவலைப் படுவதில்லை. போன வருடம் சீசனில், 'கிரிஸ் டல் மணி வைத்த புடவைகளைப் புதியதாக அறிமுகம் செய்தோம். அதில் ஸ்ரீகிருஷ்ணர், யசோதை டிசைன், பிரகதீஸ்வரர் கோயில், கிளி போன்ற புதுவித ரகங்களை அறிமுகம் செய் தோம். நன்றாகத்தான் போயிற்று. என்னதான்

அதற்கேற்றாற்போல்தானே இருக்கும்? அவ்வளவு காஸ்ட்லியான புடவைகளை எத்தனை பேர் வாங்குகிறார்கள்? அழகுக்குத்தான் அம்மாதிரி விளம்பரம் செய்கிறார்களா? உண்மையில் அவைகள் அழகு என்ற கோணத்தில் பார்க்கப்படுகின்றனவா? சென்னையில் உள்ள பிரபல ஜவுளிக் கடை உரிமையாளர்களின் முன் நம் சந்தேகங்களை வைத்தோம்.

புதுசுக்கு மோகம் இருந்தாலும் முத்து, ருத்ராட்சம், நெளி, பாலும் பழமும், மயில் கண், முகி, வேல்தாரி, வஞ்ரஞ்சம் இந்த மாதிரி, காலம் காலமாய் இருந்து வரும் டிசைன்களுக்குத்தான் அதிக மவுசு இருக்கிறது, என்பதுதான் உண்மை.

ஒரிஜனல் காஞ்சிபுரம் பட்டுதானா என்பதை சோதிக்க, புடவையிலிருந்து ஒரு நூலை எடுத்து அன்டுவிஸ்ட் செய்து பார்த்தால், நாலிலிருந்து ஆறு இழைகள் வரை தெரியும். புடவைகளைப் பற்றி ஆரம்பத்தில் 'டாகுமெண்ட்' செய்து வைத்ததே கலாக்ஷேத்ராதான். அதைத்தான் பின்பற்றி

• பி.ஆர். பாபு



அழகு?...

வருகிறோம்.

எது எப்படி இருந்தாலும் பகட்டான விளம்பரத்தைப் பார்த்து, 'போத்தீஸில் புது மாதிரி டிசைன் போட்டிருக்கிறார்கள் என்று பப்ளிக் பேசிக் கொள்ளும் போது, நிறுவனத்திற்கு ஒரு பிளஸ் பாயிண்ட்தானே! அதற்காகக் குறைந்த விலைப் புடவைகளை நாங்கள் விற்பதில்லை என்று அர்த்தமில்லையே!''

திரு. பி.ஆர். பாபு
(உரிமையாளர்,
குமரன் சில்க்ஸ்)



''சீசனில் புதுமையைப் புகுத்த வேண்டும் என்பது காலம் காலமாய் இருந்து வரும் வழக்கம். திடீரென்று அதை நிறுத்திவிட முடி

யாது. பலர் நினைப்பது போல் நாங்கள் விலையுயர்ந்த புடவைகளை மட்டும் விளம்பரப்படுத்துவதில்லை. பட்டிலேயே சாதாரண ரகம், அதுவும் நடுத்தரக் குடும்பங்களின் பட்ஜெட்டுக்கு ஒத்துப் போகும் வகையிலான அயிட்டங்களையே, நாங்கள் விளம்பரப்படுத்துகிறோம்.

வசதி உள்ளவர்கள் விளம்பரங்களைப் பார்த்து, அதே போல் வேண்டும் என்று கேட்டு வாங்கிச் செல்வதும் உண்டு. ஆனால் எங்களுடைய முயற்சி, நடுத்தரவர்க்கத்தினரைத் திருப்திப்படுத்துவதுதான். சீசனுக்கு, அதாவது தீபாவளிப் பண்டிகைக்கு மூன்று மாதங்கள் முன்பிருந்தே, எங்கள் குழு தீர்மானிக்கத் தொடங்கிவிடும். அதாவது கவுண்டரில் வியாபாரத்தை மேற்கொள்ளும் சேல்ஸ்மென், புடவை டிசைனர், தறிக்காரர்கள், உரிமையாளர்கள் இவர்களைத்தான் குழு என்கிறேன்.

இத்தனை வருடத்திலும் வெளியிடப்படாத டிசைன், ரகம் இவைகள் எப்படி அமைய வேண்டும்? அவை பொது மக்களின் தேவையைப் பூர்த்தி செய்யுமா? போன்றவைகளை மனதில் கொண்டுதான் முடிவெடுப்போம். எங்களுக்குக் காஞ்சிபுரம், ஆரணி, கும்பகோணம் ஆகிய இடங்களில் சொந்தத் தறி இருப்பதால், புடவைகளின் விலை நிர்ணயத்தைக் கொண்டு அந்தந்த ஊர்களில் நெசவு செய்வோம்.

சென்ற ஆண்டு மோனாலிசா, மானும் பெண்ணும் சேர்ந்திருத்தல், பட்டில் ரப்பர் பிரிண்ட் ஆகியவற்றை வெளியிட்டோம். இதை 'டை அண்ட் டை' என்று சொல்வோம். என்னதான் புதுமையைப் புகுத்தினாலும், புது நிறங்களை காம்பினேஷனில் கொடுத்தாலும், 'பாரம்பரியம்' என்று சொல்பவர்கள் திரும்பத் திரும்ப அரக்கு, மாம்பழம், பச்சை, பாட்டில் பச்சை, ஆயில் மஸ்டர்ட் போன்ற வழக்கமான நிறங்களில், பழைய மோஸ்தரில் உள்ள பார்டர் புடவையையேதான் வாங்குகிறார்கள்.

தீபாவளி சீசனில் மற்றும் கல்யாண சீசனில் தான் அதிகப்படியான பட்டு வியாபாரம் நடைபெறுகிறது. நல்ல பட்டுப் புடவை என்றால், ஒரு பக்க பார்டர் உள்ள புடவை சுமார் அறு

இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் விழுது மிஞ்சி விட்டது. மறுநாள் ரசம் வைக்கும் போது இதைச் சேர்த்து விட்டேன். அப்பா என்ன ருசி! என்ன மணம்!

- விஜயா கிருஷ்ணமூர்த்தி.



நூறிலிருந்து எழுநூறு கிராம்கள் இருக்கும்."

மோகன்லால் பிசானி :
(உரிமையாளர், டெக்ஸ்டைல் இந்தியா)

"பகட்டான விளம்பரத்தினால் வியாபாரம் பெருகியதா என்கிற கேள்விக்கு எனக்கு மிகத் துல்லியமான பதில் கொடுக்க முடியவில்லை. யாருங்க இப்ப குவாலிட்டியைப் பார்க்கிறாங்க? சினிமா, சீரியல்களில் வரும் கதாநாயகிகள் உடுத்தி வரும் புடவைதான் அவர்களுக்கு கவனத்திற்கு வருகின்றன.

"அந்த சீரியலில் அந்த ரோல் பண்ணும் லேடி கட்டி வந்தாங்களே அதே மாதிரி வேண்டும்" என்றுதான் கேட்கிறார்கள். அவர்களுக்கு மனதுக்குப் பிடித்தாற போல், கேட்ட மாதிரி புடவையை எடுத்துக் கொடுத்தால், "இதைத்தான் கேட்டேன்" என்று திருப்தியடைந்த தோடல்லாமல், அப் புடவைக்கு அந்த சீரியலின் பெயரை நாமகரணமாகச் சூட்டியும் விடுகிறார்கள். அதற்குப் பிறகு அந்தப் புடவையின் ஒரிஜினல் பெயர் மறைந்து, சீரியலின் பெயரே நிலைத்து விடுகிறது.

இப்பொழுதெல்லாம் பட்டுப் புடவை மாதிரியே சின்தெடிக் புடவையும் இருப்பதால், நடுத்தர மக்கள் விலையைக் கொட்டிக் கொடுத்து, பகட்டுடன் கூடிய புடவையை வாங்குவதை விட, சின்தடிக் புடவையே போதும் என்று எண்ணி, அதைத்தான் விரும்பிக் கேட்கிறார்கள்.

வெளிநாட்டினர் அல்லது ரொம்பவும் பெரிய பணக்காரர்கள் மட்டுமே விலை மிகுந்த விளம்பரப் புடவைகளை வாங்குகிறார்கள். எங்களைப் பொறுத்தவரை பினான் பண்ணி தறியில் நெய்வதில்லை. அப்படிச் செய்யும் பொழுது குறிப்பிட்ட டிசைன்கள் மட்டுமே கிடைக்கிறது. நாங்கள் பல தறிகளில், பலவித டிசைன்களில் ஏற்கெனவே அவர்கள் நெய்திருக்கும் ரகங்களை வாங்குவதால், பலவித டிசைன்கள் எங்களிடம் கிடைக்கின்றன.

முன்போல் எதற்கெடுத்தாலும் காஞ்சிபுரம் தான் போக வேண்டும் என்கிற அவசியமில்லை. அது போல் வாங்குவதில் எங்களுக்குக் கிடைக்கும் பல்க் டிஸ்கவுண்டிற்கு மேல் சிறிது லாபம் வைத்து நாங்கள் விற்கிறோம். போட்டா போட்டி நிறைந்த இந்த வியாபாரத்தில் விளம்பரமும் செய்ய வேண்டும், வியாபாரமும் செய்ய வேண்டும் என்பதுதான் இன்றைய நிலை."

பார்ப்பதற்கு, பேப்பரில் பார்த்து ரசிப்பதற்குத்தான் இந்த மாதிரி புடவைகளோ எனத் தோன்றுகிறது.

— மாலதி சந்திரசேகரன்



சாந்துப் பொட்டு கமகமக்க...

ஒரு சகோதரி குழந்தைகளுக்கு 'ஜிப்' வைத்த டிராயரை வாங்குவதைத் தவிர்க்கச் சொல்லியிருந்தார்.

அதோடு கூட, சிறு குழந்தைகளுக்கு ஸ்டிக்கர் பொட்டு வைப்பதையும் சேர்த்துத் தவிர்க்கவும்.

குழந்தைகள் பிய்த்து வாயில் போட்டுக் கொள்ளும் அபாயம் மட்டுமல்ல, ஒரு குழந்தையின் கண்ணுக்குள் ஒட்டிக் கொண்டதாக ஒரு செய்தி, கொஞ்ச காலத்துக்கு முன் வந்தது.

கடையில் விற்கும் சாந்து கூட, ரசாயனப் பொருட்கள் கலப்பதால் இரண்டாம் பட்சம்தான்.

வீட்டில் செலவே இல்லாமல் அருமையாக அந்த நாளில் தயாரிப்பார்கள். இந்தத் தலைமுறையினருக்கு அறவே தெரியாத அந்த சாந்து செய்யும் முறை :

ஒன்றுமே வேண்டாம். ஒரு பழைய, அடி கனமான இரும்பு வாணலி (அல்லது புதிய மண் சட்டி)யும், ஒரு பெரிய கைப்பிடி சாதா ஜவ்வரிசியும் மட்டுமே தேவை.

அடுப்பில் வாணலி (அல்லது சட்டி)யை வைத்து,

ஜவ்வரிசியைப் போட்டு வறுக்கவும். எண்ணெயோ, தண்ணீரோ எதுவும் சேர்க்கக் கூடாது.

சிவக்க வறுபட்ட ஜவ்வரிசியை, மேலும் கைவிடாமல், கறுப்பாக நிறம் மாறும் வரை வறுக்கவும்.



இறக்கி, ஜலம் கொஞ்சமாக விட்டு (புகையும்), மத்தால் நன்றாக மசிக்க,

கறுப்பு நிறக் குழம்பு கிடைக்கும். இதை மெல்லிய துணியில் வடிகட்டி, வாணலியைக் கழுவி விட்டு, அதில் ஊற்றி கெட்டிக் குழம்பாகும் வரை கிளறி, ஒரு சுத்தம் செய்த கொட்டாங்குச்சி (அந்த நாளில் இதுதான்) அல்லது ஒரு சில்வர் கிண்ணத்தில் ஊற்றி வைத்தால், ஆறியதும் பாறையாக இறுகி விடும்.

வேண்டும் போது, ஓரிரு துளி தண்ணீர் விட்டு விரலால் குழைத்துப் பொட்டு வையுங்கள். அழகு அள்ளிக் கொள்ளும்.

இந்தச் சாந்துப் பொட்டு இடுவதால் ஈஷிக் கொள்ளும் பிரச்னையும் இராது. சருமத்துக்கு எந்தப் பிரச்னையும் இராது. சிலவும் கிடையாது. வருடக்கணக்கில் இருந்தாலும் இந்த சாந்து கெட்டுப் போகாது.

அரிசியை வறுத்துக் கூடச் செய்வார்கள். ஆனால் ஜவ்வரிசியைப் போல பளபளப்பு இராது.

கறுப்பான பின்னும் வறுத்தால், சாந்து இறுகாமல் தூள் தூளாக ஆகிவிடும்.

ஓரிருமுறை செய்தால் பதம் தானாகப் பிடிபட்டு விடும்.

வாசனைக்கு 'அத்தர்' போன்றவை சில துளிகள் சேர்ப்பதுண்டு. கலவை', தார் போன்ற மினுமினுப்பு, வழவழப்புடன் கிண்ணத்தில் பாறையாக இறுகி ஒட்டிக் கொள்ள வேண்டும். இதுவே சரியான பதம்.

— எஸ். பட்டம்மா





சமையலறைச் சந்தேகங்கள்

மங்களா ஞானம், திருச்சி.

என் கணவர் ஹோட்டலில் எப்போதும் 'இட்லி ஃப்ரை' விரும்பி உண்பார். 'உனக்கு செய்யத் தெரியுமா?' என்று கிண்டல் செய்வார். தயவுசெய்து எனக்காக வெளியிடவும்.

சகோதரி, ஹோட்டலில் செய்யும் எல்லாவற்றையும் நமது வீட்டிலும் செய்ய இயலும். அதை விடத் தூய்மையாக, சுவையாகச் செய்து அசத்துங்கள். 'இட்லி ஃப்ரை' என்றும் 'இட்லி மஞ்சூரியன்' என்றும் ஒவ்வொரு ஹோட்டலில் வெவ்வேறு பெயர் கொடுத்தாலும், இந்த டிஷ் நமது இந்திய ருசியோடு, சைனீஸ் முறையும் கலந்து கண்டுபிடித்துள்ளனர். சிறிய இட்லிகளாக இருந்தால் (காலையில் மிகுந்ததை மாலையில்) எண்ணெயில் பொன்னிறமாக அப்படியே பொரித்தெடுக்கவும். பெரிய இட்லிகளாக இருந்தால் சதுரங்களாக அரிந்து பொரித்து வைத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயத்தை நீளவாக்கில் அரிந்து கொள்ளவும். இஞ்சி, பூண்டு விழுதை அரைத்துக் கொள்ளவும். தக்காளியை (மூன்று) சுடு தண்ணீரில் போட்டு, தோலெடுத்து அரைத்து வடிகட்டி வைக்கவும். (கடைகளில் கிடைக்கும் தக்காளி பேஸ்ட் உபயோகப் படுத்தலாம்).

ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுச் சூடானதும் ஒரு நீளவாக்கில் அரிந்த பச்சை மிளகாய், அரிந்த வெங்காயத்தைச் சேர்த்து பொன்னிறமாக வதக்கவும். (இதற்கு வெங்காயம் அதிகமாகச் சேர்த்தால் நன்றாக இருக்கும்). அதோடு இஞ்சி-பூண்டு விழுதையும் சேர்த்துக் கொள்ளவும். அரை டீஸ்பூன் அஜினோமோட்டோ எனப்படும் சீன உப்பைத் தூவி வதக்கவும். சீக்கிரமாக வதங்கி விடும். அதில் 1 டேபிள் ஸ்பூன் தனியாப் பவுடர், அரை டீஸ்பூன் சீரகப் பவுடர், 1 டீஸ்பூன் மிளகாய்த் தூள் சேர்த்துக் கலந்து விட்டு, தக்காளி விழுதைச் சேர்க்கவும்.

பதில்கள் : எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்

தக்காளியின் பச்சை வாடை நீங்கி ஓரளவு கெட்டிப்பட்டதும், ருசிக்கேற்ப உப்பு, 1 டீஸ்பூன் சர்க்கரை, அரை டீஸ்பூன் வெள்ளை மிளகுத் தூள் சேர்க்கவும். அத்துடன் 1 டீஸ்பூன் சோயா சாஸ், 1 டீஸ்பூன் 8 டூ 8 சாஸ், 1 டீஸ்பூன் வொர்செஸ்டர் ஷயர் சாஸ் சேர்த்துக் கலந்து விடவும். அதோடு பொரித்த இட்லிகளைப் போட்டு உடனே அடுப்பை அணைக்கவும். நன்றாகக் கலந்து விட்டு, மேலே வறுத்த



முந்திரியை அலங்கரித்து உடனே பரிமாறவும்.

கவனிக்க : பரிமாறும் போதுதான் இட்லியைச் சேர்க்க வேண்டும். அப்போதுதான் கரகரப்பாக இருக்கும்.

மற்ற எல்லாவற்றையும் செய்து ரெடியாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சாப்பிட உட்காரு முன், வாணலியில் ஒரு தடவை நன்கு சூடு செய்து, பொரித்த இட்லியைப் போட்டுக் கலந்து, உடனே சுடச்சுடச் சாப்பிடக் கொடுத்து விட வேண்டும். நேரமானால் இட்லி ஊறி கரகரப்புப் போய்விடும். உங்கள் ஊரில் எல்லா சாஸும் கிடைக்கா விட்டால் 'சோயா சாஸ்' மட்டுமாவது சேர்த்தால்தான் நன்றாக இருக்கும்.

திருமதி ராதா அமுதன், சென்னை.

முளைகட்டிய பயறு வகைகளை எப்படிச் சமைக்க வேண்டும்? வெங்காயம், பூண்டு சேர்க்காமல் சுவையாகச் சமைக்க முடியுமா? கடைகளில் விற்கும் முளைகட்டின பயறை வாங்கலாமா? வீட்டில் தயாரிப்பதுதான் சிறந்ததா? எப்படித் தயாரிப்பது? முளை கட்டிய பயறை உபயோகப்படுத்தி என்னென்ன ருசியாகச் சமைக்க இயலும்?

கடைகளில் கிடைக்கும் முளைப்பயறை விட வீட்டில் செய்வது நல்லது. அவர்கள் ஊற வைக்க எந்தத் தண்ணீர் உபயோகப்படுத்துகிறார்கள் என்று நமக்குத் தெரியாது. ஒவ்வொரு பயறு வகைக்கும் ஊறவைக்கும் நேரம் வித்தியாசப்படும்.

கடினமான தோலுடையதாக இருந்தால் (உதாரணம் : கொண்டைக்கடலை) அதிக நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும் (24 மணி நேரம்) முளை வருவதற்கும் 2 அல்லது 3 நாட்கள் ஆகலாம். சரியான ஈரம், இருட்டு, காற்று மூன்றும் நல்ல முளை வருவதற்கு தேவையான விஷயங்கள். இதைப் பற்றி முன்பே மிகவும் விரிவாக எழுதியுள்ளேன். பழைய மங்கையர் மலரில் பார்க்கவும்.

முடிந்தவரை முளைகட்டிய பயறை சாலட்' செய்ய உபயோகப்படுத்துவது நல்லது. அதனால் வைட்டமின் சத்துக்கள் அழியாமல் நமக்குக் கிடைக்கும். அப்படிப் பிடிக்காவிடில் குக்கரில் ஆவியில் வேக வைக்கலாம். பூண்டு, வெங் காயம் சேர்க்காமல் பலவிதங்களிலும் உப யோகப்படுத்தலாம். தங்கள் வீட்டில் பொதுவா கச் செய்யும் எந்தப் பொரியலிலும், அதோடு இதையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். குழம்பில் காய்கறிகளோடு வேக வைத்த பயறையும் சேர்த்துச் செய்யுங்கள். அதிக ருசியுடன், சத்தான குழம்பு கிடைக்கும்.

இதைக் கரகரப்பாக அரைத்து கட்லெட் செய்ய உபயோகப்படுத்தலாம். ஸடப்டு சப்பாத்தி செய்ய 'ஸ்டப்பிங்' செய்வதற்குப் பயன்படுத்தலாம்.

பூரி, சப்பாத்திக்குத் தொட்டுக் சொள்ளச் செய்யும் மசாலாவிலும் உபயோகப்படுத்தலாம். சுண்டல் போல அப்படியே தாளித்தும் கொடுக்கலாம். வேகவைப்பதால் புரதம் குறைவதில்லை. ஒரு சில, தண்ணீரில் கரையும் வைட்டமின்கள் குறையலாம். எந்தவிதமான சமையலானாலும் உப்பு, காரம், புளிப்பு சரியானபடி சேரும் போது ருசியாக இருக்கும். முதலில், தினப்படி சமையலில் செய்யும், பழக்கப்பட்ட பக்குவங்களுடனே சேருங்கள். வெங்காயம், பூண்டு சேர்க்காத போது தக்காளி, இஞ்சி, கொத்துமல்லி, புதினா, தேங்காய் போன்றவைகளைச் சேர்த்தால் ருசி கிடைக்கும்.

சுசீலா, திருக்காட்டுப்பள்ளி.

எங்கள் அப்பாவிற்கு ஹார்ட் பிராப்ளம் இருப்பதால் பொரிக்கும் பண்டங்கள் சேர்ப்பதில்லை. தேங்காய்ச் சேர்த்து சமைக்கும் குழம்பிற்கு 'கார்ன்ப்ளவர்' மாவு கரைத்து விடலாமா? அதில் கொழுப்புச் சத்து உள்ளதா? அதே போல அவருடைய உணவிற்கு மஷ்ரூம், சோயா இவைகளைச் சேர்க்கலாமா? ஹார்ட் பேஷண்ட் எந்த உணவுப் பதார்த்தங்களை

சமையலில் அதிகம் தேங்காய்ச் சேர்த்துக் கொள்ள முடியாதவர்களுக்கு (கொலஸ்ட்ரால் இருப்பவர்கள்) பச்சரிசியை வெறும் வாணலியில் (1 ஆழாக்கு போல) வறுத்து மிக்ஸியில் மெல்லிய ரவையாகப் பொடித்து டப்பாவில் போட்டு வைக்கவும். குழம்பு, கூட்டுக்கு சாமான் வறுத்து அரைக்கும் போது இந்த ரவையில் 1 (அ) 2 ஸ்பூன் சேர்த்து அரைத்து விட்டால் சுவையாக இருப்பதோடு குழம்பு, கூட்டு நீர்த்துப் போகாமல் சேர்ந்திருக்கும். தேங்காய் இல்லாததால் கொலஸ்ட்ராலுக்கும் நல்லது.

- சியாமளா ராமஸ்வாமி.



தவிர்க்க வேண்டுமென்று தெரிவித்தால் எங்களுக்குப் பயனுள்ளதாக இருக்கும். 'கார்ன் ப்ளவர்' வீட்டில் தயாரிக்க இயலுமா?

இருதய நோய் உள்ளவர்கள், பொதுவாக கொழுப்புச் சத்துள்ள எல்லாப் பண்டங்களையும் தவிர்க்க வேண்டும். தேங்காய் சேர்க்கக் கூடாது. ஊறுகாய் போன்ற அதிக எண்ணெய், உப்பு சேர்க்கும் பண்டங்கள் உண்ணக் கூடாது. தாங்கள் கேட்டபடி 'கார்ன் ப்ளவர்' மாவைக் குழம்பில் கரைத்து விடலாம். அதில் தவறு ஒன்றும் இல்லை. அதில் கொழுப்புச்சத்து ஒன்றும் இல்லை. அதை வீட்டில் தயாரிக்க இயலாது.

மக்காச்சோளத்தில் இருந்து பால் எடுத்து, அதை ஸ்பிரே டிரையர் மூலமாகப் பொடி செய்து தயாரிக்கப்படுவதே 'கார்ன் ப்ளவர்'.

நீங்கள் வறுத்து, அரைக்கும் குழம்பைக் கெட்டியாகத் தயாரிக்க வேண்டுமென்றால், பருப்பை அதிகம் சேர்த்துத் தண்ணீர் குறைவாக விடவும். சிறிது பொட்டுக்கடலை சேர்த்து அரைக்கலாம். வறுக்கும் போது சேர்க்கும் பருப்பு வகைகளை அதிகம் சேர்க்கலாம். மஷ்ரூம் (காளான்) உடலிற்கு மிக நல்லது. குறைவான கொழுப்புச் சத்தும், அதிகப் புரதச்சத்தும் உள்ளது. தாராளமாகச் சேர்க்கலாம்.

சோயாவை தினமும் சேர்க்க வேண்டாம். வாரத்திற்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு தடவை சேர்க்கலாம். மற்ற காய்கறிகளுடன் சேர்த்துச் செய்யவும். கேக், பிஸ்கெட் போன்றவற்றிலும் கொழுப்பு உள்ளது. தவிர்க்கவும். தினமும் பூண்டை ஓரிரண்டு பற்களாவது பச்சையாக இடித்து பொரியல், ரசம் அல்லது சட்னியில் சேர்ப்பது நல்லது. கொழுப்புச் சத்து ரத்தக் குழாய்களில் படியாமல் இருக்க, ஓரளவு பச்சைப் பூண்டு உதவி செய்யும். உபயோகப் படுத்தும் 2 டீஸ்பூன் எண்ணெயும் (ஒரு நாள் முழுவதிற்கும்), உறையும் தன்மை இல்லாத எண்ணெயாக உபயோகப்படுத்தவும்.

காய்கறிகள், கீரை நிறைய உண்ணலாம். டாக்டர் பரிந்துரை செய்த பழங்கள் மட்டும் உபயோகிக்கவும். ஒருநாளைக்கு எந்த அளவு கலோரிகள் உணவில் இருக்கலாம் என்று, டாக்டர் பரிந்துரை செய்த அளவிற்கு மிகாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். பால், தயிர் போன்றவை கொழுப்பு நீக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். சத்துள்ள 'சூப்' தயாரித்துக் கொடுக்கவும். 'டயட்' மட்டுமின்றி, ஓரளவு நடைப்பயிற்சி, முடியும் அளவிற்கு செய்யச் சொல்லவும்.

கமலா பத்மநாபன்.

நான் வேலைக்குப் போகும் பெண். தினமும் தயிரில் இருக்கும் ஆடையை ஒரு பாட்டிலில் போட்டு வைத்து, சாதாரணமாக ஒரு வாரம் கழித்து, வெண்ணெய் எடுப்பேன். இப்படி எடுக்கும் பாலேட்டை எத்தனை நாள் வரை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துக் கொள்ளலாம்?

பாலிலிருந்து எடுக்கும் ஆடையை விட, தயிரிலிருந்து எடுக்கும் ஆடை சீக்கிரம் புளித்து விடும் (என்னதான் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தால் கூட). ஒரு வாரம் வரை வைத்தால் பரவாயில்லை. மிக அதிக நாட்கள் வைத்தால் மஞ்சள் நிறமாகி, புளிப்பு வாசனை வந்து விடும். நல்ல காற்றுப் புகாத பாட்டிலில் போட்டு வைக்கவும். ப்ரிட்ஜில் இருந்து தினமும் பாட்டிலை எடுக்கும் போது, உடனேயே ஆடையை அதில் போட்டு, மூடி, உள்ளே வைத்து விடவும். தினமும் வெளியில் அதிக நேரம் வைத்து, மறுபடியும் உள்ளே வைக்கக் கூடாது. பாக்டீரியாக்கள் சீக்கிரமாக அதிகமாகி விடும்.



நீங்கள் செய்யும் எந்தக் குற்றத்திற்காகவும் சந்தர்ப்பம், சூழ்நிலை ஆகியவற்றைக் காரணம் காட்டாதீர்கள். - ஏகநாதர்.

தகவல் : கே. ராஜேஸ்வரி

குழந்தைகளுக்குப் பாதாமை பாலில் போட்டுக் கொடுத்தால் நல்லது என்கிறார்களே? பாதாம் சீக்கிரம் பொடியாவது இல்லையே? பாலில் ஊற வைத்து, அரைத்து, ப்ரிட்ஜில் வைத்து ராத்திரி சேர்த்துக் கொடுக்கலாமா?

பாதாமை சுடுதண்ணீரில் ஊறவைத்துத் தோலெடுத்துத் தண்ணீர் விட்டு, அரைத்துக் கொள்ளவும். இந்த பேஸ்டை ப்ரிட்ஜில், மூடி போட்ட கிண்ணத்தில் வைக்கலாம். ராத்திரி பாலில் கலந்து, நன்றாகக் காய்ச்சி, பிறகு சர்க்கரை போட்டுக் கொடுக்கலாம். இல்லாவிடில் பாதாமை சிரப் போலச் செய்து வைத்துக் கொண்டு, எப்போது வேண்டுமானாலும் பாலில் கலந்து கொடுக்கலாம்.

கை சுட்டதா? லட்டு விண்டதா? கவலை வேண்டாம்!

பூந்தியை பாகில் கலந்து லட்டு உருண்டை பிடிக்கு முன் (சற்று உதிரியாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை) 1 கிலோ மாவிற்கு 100 கிராம் நெய்யை லேசாகச் சூடாக்கி ஊற்றவும். அத்துடன் ஒரு கரண்டி பன்னீரையும் ஊற்றி கனமான கரண்டியால் அழுத்தமாகத் தேய்த்து உருண்டை பிடிக்கலாம். இம் முறையில் சூடு ஆறிவிட்டாலும் எளிதாக உருண்டை பிடிக்கலாம். உருண்டை பிடிக்கும் பொழுது சதசதவென்று இருப்பது போல் இருந்தாலும், அடுத்த நாளே நன்கு காய்ந்து பூந்தி முத்துக்கள் சாப்ட்டாக இருக்கும்.

- சரோஜா சகாதேவன்.



அரை ஆழாக்கு உரித்த பாதாம் பருப்பிற்கு, அரை கிலோ சர்க்கரை தேவை. பாதாம் பருப்பைத் தோலுரித்தபின், சிறிதளவு தண்ணீர் விட்டு, நைசாக அரைக்கவும். சர்க்கரையோடு 2 தம்ளர் தண்ணீர் விட்டுச் சூடாக்கவும். கரைந்ததும் வடிகட்டி, மறுபடியும் பாத்திரத்தில் ஊற்றி, பாதாம் விழுதையும் சேர்த்து ஒரு சில நிமிடங்கள் கொதிக்க வைக்கவும் (பிசுபிசுப்பான பதம்). அதோடு சிறிதளவு பொடித்த குங்குமப்பூ, கேசரி கலர் கலந்து, ஒரு பாட்டிலில் ஊற்றிக் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்துக் கொள்ளவும். தேவைப்படும் போது சூடான பாலுடனோ, குளிர்ந்த பாலுடனோ கலந்துக் கொடுக்கலாம்.

இதே போல பிஸ்தாவிலும் செய்யலாம். குங்குமப்பூ தவிர்க்கவும். கேசரிக் கலருக்குப் பதில் பச்சை நிறம் சேர்க்கவும்.

என் பெண்ணிற்கு தயிர் சாதமும், உருளைக்கிழங்கு ரோஸ்ட் காம்பினேஷனும் மிகவும் பிடிக்கும். ஆனால் இரண்டையும் சேர்த்துக் கொடுக்கக் கூடாது என்று சொல்கிறார்களே, சரியா?

விஞ்ஞானபூர்வமாக அப்படியெல்லாம் கொடுக்கக்கூடாது என்றெல்லாம் கூறப்படவில்லை. ஆனால் ஒன்று. பிடிக்கும் என்பதற்காக இரண்டு, மூன்று நாட்களுக்கு ஒருமுறை என்று கொடுக்காதீர்கள். எல்லாக் காய்கறிகளும் கொடுத்துப் பழக்க வேண்டும். அதுதான் நல்லது. (தங்கள் பெண்ணின் வயதைக் கூறவில்லையே?)

பி. சாந்திலக்ஷ்மி, வேலாயுதம்பாளையம்.

அ. பனீரை வீட்டில் செய்தால் கடைகளில் கிடைப்பது போல் கெட்டியாக வருவதில்லை. எப்படிச் செய்வது?

ஆ. என் திருமணத்தின் போது எலெக்ட்ரிக் கேக் ஓவன் பரிசாக வந்தது. அதில் இரண்டு முறை கேக், பிஸ்கெட் செய்தோம். மிக நன்றாக வந்தது. ஆனால் மின்சாரம் நிறைய செலவானது போல் தோன்றியது. உண்மையா? நேரமும் அதிகமானது. அதே கேக் சாதாரண கேஸ் ஸ்டவ்வில் செய்ததை விட, ஓவனில் நேரம் அதிகமாகிறது. கடந்த ஏழு வருடமாக உபயோகிக்கவில்லை. கேக் தவிர அதில் வேறு ஏதாவது செய்ய முடியுமா? தயவுசெய்து விளக்கவும்.

தங்களுடைய முதல் கேள்வியான 'பனீர்' தயாரிக்கும் முறையை விரிவாக இதற்கு முன்பே மங்கையர் மலரில் எழுதியுள்ளேன். சரியான அளவு வினிகர்/எலுமிச்சை ஜூஸ்/தயிர் சேர்த்துத் திரிக்க வேண்டும். திரிந்த பிறகு துணியில் வடிகட்டி சிறிது நேரம் தொங்க விட்டு மொத்தம் தண்ணீரும் வடிந்த பிறகு, இரண்டு தட்டின் மத்தியில் வைத்து மேலே கனமான பாரம் வைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் கெட்டியாக வரும்.

பொரிக்கும் போது அதிக எண்ணெயில் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் போட்டுப் பொரிக்கக் கூடாது. குறைந்த எண்ணெயில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மிதமான தணலில் பொரிக்கவும். மத்தியில் கரண்டியைப் போட வேண்டாம். அதிக நேரம், நிறம் மாறும் வரை பொரிக்கக் கூடாது.

ஆ. எலெக்ட்ரிக் ஓவன் என்று மட்டுமே எழுதியுள்ளீர்கள். ரவுண்ட் ஓவனா, எந்தக் கம்பெனி என்று எழுதவில்லை. ரவுண்ட் ஓவன் என்றால் அது கேக், பிஸ்கெட் 'பேக்' ஆவதற்கு அதிக நேரம் எடுத்துக் கொள்ளும். (1 மணி நேரம் கூட ஆகலாம்). ஓரளவு அதிக விலையுள்ள சதுரமான ஓவன் என்றால் அரை மணியில் இருந்து 40 நிமிடம் வரை ஆகும். பொதுவாகக் காஸிலும், இதிலும், நேரத்தில் அதிக வித்தியாசம் பார்க்க முடியாது. கிட்டத்தட்ட ஒரே நேரம்தான் ஆகும். தாங்கள் கூறியது

போல மின்சாரம் அதிகமாகத்தான் செலவாகும். ஈஸியாக ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒரு யூனிட் செலவாகலாம். (1000 வாட் ஓவனாக இருந்தால்)

இதில் கேக், பிஸ்கெட் மட்டுமின்றி காய்கறிகளை உபயோகப்படுத்திச் செய்யும் பல செய்முறைக் குறிப்புக்கள் உண்டு. மேல்நாடுகளில் மட்டுமே முன்பு செய்து வந்த பல குறிப்புகள், இப்போது இங்கும் எல்லோரும் செய்ய ஆரம்பித்து விட்டனர்.

இரா. உமா, பாண்டிச்சேரி.

'பாலக்' கீரையில் கிரேவி செய்வது எப்படி என்று கூறவும்?

மூன்று கட்டு 'பாலக்' கீரையை ஆய்ந்து, காம்பு மட்டும் நீக்கி, நன்றாகக் கழுவிக் கொள்ளுங்கள். 3 அரிந்த வெங்காயம், 5 பூண்டு பற்கள், 3 தக்காளி எல்லாவற்றையும் சிறிது எண்ணெயில் ஒவ்வொன்றாகச் சேர்த்து நன்றாக வதக்கி, ஆறவிடுங்கள்.

கீரையை அரிய வேண்டாம். அப்படியே 1 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, வதக்கவும். ஓரிரு நிமிடங்களில் சுருங்கி விடும். இறக்கி ஆற விட்டு, வதக்கி வைத்திருக்கும் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும். பாலைத் திரித்து பனீர் செய்து, சதுரங்களாக அரிந்து, இளம்சூடான எண்ணெயில் பொரித்துத் தனியே வைக்கவும்.

ஒரு வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் அல்லது வெண்ணெய் சேர்த்துச் சூடானதும் சீரகம், ஒரு நீள வாக்கில் அரிந்த பச்சை மிளகாய், பொடியாக அரிந்த வெங்காயம், அதன் பிறகு ஒரு தக்காளி அரிந்தது சேர்த்து, வதக்கவும்.

வதங்கியதும் அதில் 2 டீஸ்பூன் தனியாப் பொடி, அரை டீஸ்பூன் கரம் மசாலா, அரை டீஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்துக் கலக்கவும். அரைத்த கீரை விழுதையும் சேர்த்து, உப்பு ருசிக்கேற்பப் போட்டுச் சிறிது தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்க விடவும். கடைசியில் பனீர்த் துண்டங்களைச் சேர்த்து ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கவும். மேலே சிறிதளவு கடைந்த பாலேடு சேர்க்கலாம். பூரி, சப்பாத்தி, நான், குல்ச்சா என்று எல்லாவற்றோடும் பரிமாறலாம்.

எம். வித்யாலக்ஷ்மி, தஞ்சாவூர்.

இஞ்சிமொரப்பா எப்படிச் செய்வது என்று சொல்லுங்களேன்?

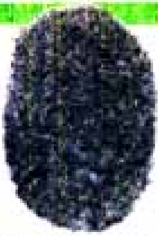
அதிக நாரில்லாத, இளம் இஞ்சியை ஒரு கிலோ வாங்கித் தோல் சீவி, வட்டங்களாக அரியவும். ஒரு முள்கரண்டியால் மேலே குத்தி விடவும். 1 லிட்டர் தண்ணீருக்கு 1 டீஸ்பூன் சிட்ரிக் ஆஸிட் போட்டு, அதில் இந்த இஞ்சியைப் போட்டு, 15-லிருந்து 20 நிமிடங்கள் வேக விடவும். (அதிகத் தண்ணீர் பிடித்தால் சிட்ரிக் ஆசிடை அதிகமாக்கவும்). வெந்த பிறகு, அந்தத் தண்ணீரை வடித்துத் தனியே வைக்கவும். ஸ்குவாஷ் செய்ய உபயோகப் படுத்தலாம்.

இதையே பிரஷர் குக்கரில் வேக வைத்தால், 2 அல்லது 3 விசில்கள், வெயிட் வைத்தபின் வந்தால் போதும். 1½ கிலோ சர்க்கரையோடு புதிதாக 1 லிட்டர் தண்ணீர் ஊற்றவும். (வேக வைத்த தண்ணீர் ஊற்றக் கூடாது). அதோடு 1 டீஸ்பூன் சிட்ரிக் ஆஸிட் சேர்க்கவும். அடுப்பில் வைத்து, சர்க்கரை கரைந்த பிறகு வடி கட்டி, மறுபடியும் அதில் வேக வைத்த இஞ்சியைப் போட்டுக் கொதிக்க வைக்கவும். சர்க்கரை இரண்டு கம்பிப் பதம் வரும் வரை வேக வைக்கவும். ஆறியதும் பாட்டிலில் போட்டு வைக்கவும். இதைப் போன்ற முரபாக்கள் இரண்டு வாரம் கழித்துச் சாப்பிட்டால்தான் நன்றாக இருக்கும்.

வடித்த 1 லிட்டர் இஞ்சித் தண்ணீரோடு, 2 கிலோ சர்க்கரை, 5 டீஸ்பூன் சிட்ரிக் ஆஸிட் சேர்த்து நன்றாகக் கொதிக்க விடவும். சர்க்கரை முழுவதும் கரைந்து, நன்றாகக் கொதித்ததும் இறக்கி, ஆறவிடவும். ஒரு சிட்டிகை சோடியம்-பென்சோயேட் கலந்து பாட்டிலில் ஊற்றி வைத்துக் கொள்ளவும். இதோடு 3 டீஸ்பூன் எலுமிச்சை எசென்ஸ் சேர்க்கலாம். தேவைப் படும் போது 1 பங்கு சிரப்புடன், 3 பங்கு தண்ணீர் விட்டுக் கலந்து ஜூஸாகக் கொடுக்கலாம்.

வாசகியர்க்கு ஒரு சிறிய வேண்டுகோள். முடிந்தவரை இப் பகுதியை சந்தேகங்களுக்கு மட்டும் உபயோகப்படுத்துங்கள். எல்லோரும் சந்தேகங்கள் என்ற பெயரில் சமையல் குறிப்புக்களைக் கேட்கிறீர்கள். சமையல் குறிப்புக்களை புத்தகங்களில் பெறலாம். எல்லா டீ.வி. சானல்களிலும் வருகிறது. பத்திரிகைகள் வாயிலாகக் கிடைக்கிறது. பொதுவான ஆரோக்கியத்திற்கான உணவுகள், ஏதாவது செய்து சரியாக வரவில்லை, காரணம் தெரிய வேண்டுமென்று நினைப்பவர்கள், மற்றபடி எந்தப் புத்தகத்திலும் கிடைக்காத பழங்காலத்து உணவுகள், முறைகள், சமையலுக்கென்று வரும் சாதனங்கள் பற்றித் தெரிந்துக் கொள்ள எழுதுங்கள்.

- எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்



ஒருவிரல் ரேகையும், பெருமாள் சேவையும்!

சமீபத்தில் திருப்பதிக்குச் சென்று, ஏழுமலையானை தரிசித்து வந்தேன். திருமலைக்குப் புறப்படுவதற்கு ஒருநாள் முன்பாக, டிராவல் ஏஜென்ஸி மூலம் 1000 ரூபாய் பணம் கட்டி, சிறப்பு வழிபாட்டிற்கான டிக்கெட் ஒன்றைப் பெற்றுக் கொண்டோம். அந்த டிக்கெட்டில் ஐந்து நபர்கள் விசேஷ வழிபாடொன்றில் கலந்து கொண்டு, பின், ஸ்பெஷல் நுழைவு வாயில் மூலம் சென்று, பெருமாளைத் தரிசிக்கலாம். நாங்கள் நான்கு பேர் மட்டுமே சென்றிருந்தோம். எங்கள் வாகன ஓட்டுநர் வெளியிலேயே தங்கி விட்டார்.



டிக்கெட் முன்பதிவு செய்யும் போது பதிவு செய்பவரின் பெருவிரல் ரேகையையும் பதித்துக் கொள்கின்றனர். பின் தரிசனத்திற்கு உள்ளே செல்லும் போது பாதி வழியில், அலுவலர் ஒருவர் கம்ப்யூட்டர் மூலம் டிக்கெட் பதிவு செய்தவரின் கைரேகையை ஒப்பிட்டுப் பார்த்த பின்னரே உள்ளே அனுப்புகிறார்.

எங்கள் முறை வந்ததும், எங்களுக்காக ரேகைப் பதிவு செய்த டிரைவர் உடன் வராததால், எங்களுக்கு அனுமதி மறுத்து விட்டார். பின் அரை மணி நேரம் அங்கே இங்கே அலைந்து, தேவஸ்தான அதிகாரிகளைச் சந்தித்து, நிலைமையை விளக்கினோம். நீண்ட நேர விவாதத்திற்குப் பின் அனுமதி பெற்று உள்ளே சென்றோம். எங்களைப் போல் இன்னும் பல குடும்பங்களை அந்தக் கம்ப்யூட்டர் ஆசாமி அனுமதி மறுத்து, ஓரம் கட்டி நிற்க வைத்து விட்டார்.

"எதற்காக இவ்வளவு கெடுபிடி?" என்றேன், அருகில் இருந்த தேவஸ்தான ஊழியர் ஒருவரிடம். அதற்கு அவர், "வரிசையில் நின்று டிக்கெட் வாங்கி விட்டு, பின் அதை அதிக விலைக்கு மற்றவர்களிடம் விற்று விடுகின்றனர். இதைத் தடுக்கவும், உண்மையான பக்தர்கள் மட்டும் பயனடையவும் இந்த ஏற்பாடு. மேலும் பாதுகாப்புக் கருதியும் இவ்வாறு செய்கிறோம்" என்றார். நியாயமான காரணம் தானே!

முன்பதிவு செய்து திருப்பதி செல்ல விரும்பும் சகோதரிகளே, டிக்கெட்டை நேரடியாய் நீங்களே சென்று பதிவு செய்யுங்கள் அல்லது பதிவு செய்ய அனுப்பும் நபரையும் உடன் அழைத்துச் செல்லுங்கள். டென்ஷன் இல்லாமல் பெருமாளை தரிசித்து வாருங்கள்.

— ஜெயா மகாதேவன்.

கடுமையான மாதவிடாயின்

பிடியில் உங்கள் வாழ்க்கை இருக்கிறதா? கவலையை விடுங்கள்!





சமாளிக்க முடியாத கடுமையான மாதவிடாய் பிரச்னைக்கு 30 நிமிட எளிய சிகிச்சை மூலம் தீர்வு காணமுடியும்.

மிக அதிகமான மாதவிடாய் ரத்தப்போக்கு மெனோராஜா எனப்படும். உலகெங்கிலும் உள்ள பெண்களில் 5ல் ஒருவருக்கும் அதிகமானோர் இந்த பிரச்னையால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இருந்தும் மெனோராஜா பிரச்னை இருக்கும் பெண்களில் பாதிபேர் அதற்கான சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதில்லை. ஏனென்றால் மாதவிடாய் இரத்தப் போக்கை சராசரியாக 86% வரை குறைக்கும் என்று நிரூபிக்கப்பட்ட எளிய சிகிச்சை முறை ஒன்று இருப்பது அவர்களுக்கு தெரியாது. கைனேகேர் **தெர்மாசாய்ஸ் யூட்டரின் பலூன் தெரப்பியால்** (Thermachoice Uterine Balloon Therapy) கருப்பையிலுள்ள சவ்வுத்திரைக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது இந்த சிகிச்சை பாதுகாப்பானது, மேலும் ஆற்றல் மிக்கது என்பதால், பெரும்பான்மையான பெண்களின் அமோக வரவேற்பை பெற்றுள்ளதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. 96% பெண்கள் இந்த சிகிச்சை எடுத்ததிலிருந்து குறைந்தபட்சம் மூன்று ஆண்டுகள் வரை எந்த பிரச்னையும் இல்லாமல் திருப்தியாக இருக்கிறார்கள். இந்த 30 நிமிட ஒரே முறை சிகிச்சைக்கு மருத்துவமனையில் தங்க வேண்டியதில்லை. பெரும்பான்மையானவர்கள் அடுத்த நாளே அலுவலக வேலையிலோ அல்லது வீட்டு வேலையிலோ ஈடுபடுகின்றனர். மற்ற மருத்துவ முறைகளில் உள்ளது போல தெர்மாசாய்ஸ் உபயோகத்திலும் சில அசௌகரியங்கள் உள்ளன. உங்களுக்கு இந்த சிகிச்சை முறை ஏற்றதா என்று உங்கள் டாக்டரிடம் கேட்டு தெரிந்து கொள்ளவும்.

www.[illegible].com/india

தெர்மாசாய்ஸ் சிகிச்சை

கடுமையான மாதவிடாயை கட்டுக்குள் வைத்திருக்கும்



மேலும் அதிக தகவல் அறிய எழுதுக:

Women's Health

499, அண்ணா சாலை, சென்னை - 600 018.
தொ: 434 5635/23/25/3530,
ஃபேக்ஸ்: 044-4346718.
செய்க: thermachoice@jnjin.jnj.com

Johnson & Johnson

"முழுமையான ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு தீர்வுகளால் பெண்களின் வாழ்க்கைத்தரத்தை மேம்படுத்துகிறது"

கடுமையான மாதவிடாயின் பிடியிலிருந்து நீங்கள் விடுபட கீழ்க்கண்ட மருத்துவமனைகளில் தெர்மாசாய்ஸ் (Thermachoice) சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

1) டாக்டர் கோபிநாத், உதவி பேராசிரியர், சூரியா மருத்துவமனை, 1/1, அருணாசலம் சாலை, சாலிக்கிராமம், சென்னை-600 093. ✆: (044) 3761750/51/53. Cell : 98410 28782.

2) டாக்டர் தங்கம் வர்மா Institute of Reproductive Medicine, 4A, டாக்டர் ஜெ. ஜெயலலிதா நகர், முகப்பேர், சென்னை-50.
✆: (044) 6565513, 6565514.

3) டாக்டர் ராஜமஹேஸ்வரி, இன்கான்டினன்ஸ் கிளினிக், சி.பி. ராமசாமி சாலை, ஆழ்வார் பேட்டை, சென்னை-18.
✆: (044) 4994739, 4992679.

4) டாக்டர் ஜெகநாத், பில்ரோத் மருத்துவமனை, 43, லக்ஷ்மி டாக்கீஸ் செனாய் நகர், சென்னை- 600 030.
✆: (044) 6444070, 6440020.

5) டாக்டர் சுஜாதா, ஹண்டே மருத்துவமனை, லக்ஷ்மி டாக்கீஸ் சாலை, செனாய் நகர், சென்னை-30 ✆: (044) 6442517, 6449422.

6) டாக்டர் சாந்தா ஸ்ரீனிவாசன், ஸ்ரீஹரி மருத்துவ மனை, 106, புளியந்தோப்பு நெடுஞ்சாலை, பெரம்பூர் பேரிக்ஸ், சென்னை-600 012.
✆: (044) 6673115, 6673161.

7) டாக்டர் கமலா செல்வராஜ், ஜி.ஜி. மருத்துவமனை 6E, நுங்கம்பாக்கம் நெடுஞ்சாலை, சென்னை-34.
✆: (044) 8277563, 8277694.

8) பேராசிரியர் ஜெயா விஜயராகவன், ஸ்ரீ ராமச் சந்திரா மருத்துவ கல்லூரி, Deemed University Campus, போரூர், சென்னை-600 116.
✆: (044) 4768403, Ext. 326.

9) டாக்டர் ஜெயலட்சுமி, விஷ்ணு Infertility Clinic, 10, மகாராஜா சூரியா சாலை, ஆழ்வார் பேட்டை, சென்னை-600 018. ✆: (044) 4352178, 4341391. Cell: 98410 43413.

10) டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன், 4, 5வது குறுக்கு யுனைடட் இந்தியா காலனி, கோடம்பாக்கம், சென்னை-600 024.
✆: (044) 4844718, 4728875.

11) டாக்டர் மிருதுபாஷினி கோவிந்தராஜன், ராமகிருஷ்ணா மருத்துவமனை, 395, சரோஜினி நாயுடு தெரு, மாவரம்- பாளையம், கோவை-44.
✆: (0422) 213411, 200033.

12) டாக்டர் கிருஷ்டி கணபதி, லீலா மருத்துவமனை, 42, பவர்ஹவுஸ் சாலை, டாடா பேட் காந்திபுரம், கோவை-641012.
✆: (0422) 498381, 498382, 498383.

13) டாக்டர் சுமா நடராஜன், ஜி. குப்புசாமி நாயுடு மருத்துவமனை, கோயம்புத்தூர்.
✆: (0422) 211000, 213501-507.

14) டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன், கர்பரக்ஷாம்பிகை, Infertility Clinic, 8B, ராமராயர் தெரு, தென்னூர், திருச்சி-620 017. ✆: (0431) 767070, 760387.

15) டாக்டர் செல்லம்மாள் அர்த்தநாரி, கோகுலம் மருத்துவமனை, பைப் ரோட்ஸ், சேலம்.
✆: (0427) 44817176.

16) டாக்டர் ரேஷ்மிராவ், சேலம் பாலி கிளினிக், 128, புது எண், 66, ஓமலூர் ரோடு, சேலம்-636 007. ✆: (0427) 312020, 314140.

17) டாக்டர் மகாலட்சுமி, சாய்ராம் ஐ.வி.எப். Infertility சென்டர், சுந்தரம் நர்சிங் ஹோம், சேலம்.
✆: (0427) 313200

18) டாக்டர் ஆக்னெஸ், ஜோசப் மருத்துவமனை, 25, சந்திரம் வீதி, பாளையங்கோட்டை-627 002.
✆: (0462) 2580979/80.

19) டாக்டர் ஜி.ஜி. செல்வன், அன்னை வேளாங்கண்ணி நர்சிங் ஹோம், முருகன் குறிச்சி, பாளையங்கோட்டை-627 002. திருநெல்வேலி.
✆: (0462) 2502043/44.

20) டாக்டர் சீதாலட்சுமி, கார்த்திக் நர்சிங் ஹோம், 37, எஸ்.டி.சி. காலேஜ் ரோடு, பெருமாள்புரம், திருநெல்வேலி-627 007. ✆: (0462) 2531777, 2530410. Cell : 98430 58457.

21) டாக்டர் மதுபாலா, லட்சுமி மருத்துவமனை, மதுரை சாலை, திருநெல்வேலி-627 001.
✆: (0462) 2333830.

22) டாக்டர் அஜீதா சேகர், வசந்தம் ஹெல்த் சென்டர் பி.லிட், டெனிசன் சாலை, நாகர்கோவில்-629 001. கன்னியாகுமரி மாவட்டம்.
✆: (04652) 22526. Cell : 98421 12009.

23) டாக்டர் ஜெய சேகரன் மருத்துவமனை, கே.பி. ரோடு, நாகர்கோவில்-629 003. கன்னியாகுமரி மாவட்டம்.
✆: (04652) 230019-21, 233905/06.

24) டாக்டர் இருதயராஜ், இருதயம் மருத்துவமனை பி. லிட், மாட்டுச்சந்தை பின்புறம், நாகர்கோவில்-2, கன்னியாகுமரி மாவட்டம்.
✆: (04652) 241561, 240368, 244720.

25) டாக்டர் நாகேஷ்வரி, அவ்வை ஜானகி மருத்துவமனை, 43, சன்முகபிள்ளை, 2வது தெரு, அலகாடி, மதுரை-625 016.
✆: (0452) 602033, 602283, 638344, 603948.

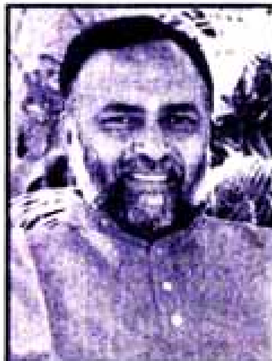
For more information on Thermachoice Uterine Ballon Therapy, please contact any of the above consultants.

சிரமமான மாதவிலக்கின் பாதிப்பிற்கான சிகிச்சையில் தெர்மாசாய்ஸ் யுடெரின் பலூன் தெரப்பி பலன் பற்றி மேலும் அதிக தகவல் அறிய, தயவு செய்து மேற்குறிப்பிட்ட ஏதாவது ஒரு மருத்துவ நிபுணரை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

எல்லோரும் கைதட்டுங்கள்

"நான் சொல்லுவதைக் கவனமுடன் கேட்டுக் கொண்டு, அதன்படியே சரியாகச் செய்யுங்கள்" என்று கூறிவிட்டு, தன்னுடைய இரண்டு கைகளையும் கைத்தட்டுவதற்கு வசதியாக வைத்துக் கொண்டார். "இப்போது நான் ஒன்று... இரண்டு... மூன்று... நான்கு... ஐந்து என்று சொல்லுவேன். ஐந்து என்று சொன்னவுடன், அனைவரும் ஒன்றுசேர்ந்து, சப்தமாகக் கைகளைத் தட்ட வேண்டும்" என்று அறிவுறுத்திவிட்டு... "ம்... ரெடியா?" என்று கேட்டார்.

எல்லோரும் ரெடி என்று சொன்னவுடன், "ஒண்ணு... ரெண்டு... மூணு..." என்று சொன்னபடியே கைகளை நெருக்கிக் கொண்டு வந்து நாலு சொன்னபடியே கைகளைத் தட்ட... அத்தனை பேரும் ஈயடிச்சான் காப்பியாக கைகளைத் தட்டினார்கள்.



அவர் பேசினார், "நான் சொல்லுவதைக் கவனமாகக் கேட்டுக் கொண்டு, அதன்படியே செய்ய வேண்டும் என்றுதானே நான் உங்களிடம் சொன்னேன்? நான் சொன்னபடி, ஐந்து சொன்னவுடன் கைகளைத் தட்டாமல், நாலு என்று நான் கைகளைத் தட்டியவுடன், நீங்களும் என்னோடு சேர்ந்து கைதட்டி விட்டீர்களே?"...

கைத்தட்டியவர்கள் தங்கள் தப்பை உணர்ந்தத் தருணத்தில் அவர், "குழந்தை வளர்ப்பு என்பதும் இது போன்றதுதான். நீங்கள் சொல்லுவதை உங்கள்

குழந்தைகள் கேட்டு, அதன்படி நடக்க மாட்டார்கள். நீங்கள் என்ன மாதிரி நடந்து கொள்ளுகிறீர்களோ, அதைத்தான் பின்பற்றுவார்கள். எனவே, உங்கள் குழந்தைகள் நல்ல மாதிரியான பழக்க வழக்கங்கள், குணங்கள் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்றால், முதலில் நீங்கள் அப்படி நடந்து காட்ட வேண்டும்" என்றார்.

சுவாமி சுகபோதானந்தாவிடம், ஒரு பெண்மணி, குழந்தைகளை வளர்ப்பது எப்படி என்று சில ஆலோசனைகள் சொல்லும்படிக் கேட்ட போது அவர் நேரடியாகப் பதில் சொல்லாமல், பிராக்டிகலாகச் செய்து காட்டியதுதான் இந்த கைத்தட்டல் நிகழ்ச்சி. சுவாமி சுகபோதானந்தா 'லைஃப்' என்கிற பெயரில் நடத்தும் மூன்று நாள் பயிற்சி நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டபோதுதான், இந்த அனுபவம் ஏற்பட்டது.

"டென்ஷன்தான் பலவிதமான பிரச்னைகளுக்கும் மூலகாரணம். டென்ஷன் அடைவதால் பிரச்னை மேலும் சிக்கலாகுமே தவிர தீராது. அந்தத் தருணத்தில் முடிவுகள் எடுப்பது சரியில்லை. மனம் அமைதியாக இருந்தால்தான், எந்த ஒரு விஷயம் குறித்தும், சாதக பாதகங்களைச் சரியான கோணத்தில் சிந்திக்க முடியும். மனம அமைதிப்பட வேண்டும் என்றால், அதற்கு ஒரே வழி தியானம்தான்" என்று சொன்ன கையோடு,

"இது உங்களுக்குத் தெரிந்த விஷயமாக இருக்கலாம். எத்தனை உயர்வான விஷயம் என்றாலும், அதனை வெறுமனே தெரிந்து கொள்வதால் மட்டும் எந்தவிதப் பயனும் கிடைத்து விடாது. அதை நல்லபடியாகச் செயல்படுத்த வேண்டும். அதுதான் முக்கியம்" என்று சுட்டிக் காட்டினார் சுவாமிஜி.

லைஃப் நிகழ்ச்சியின் போது, ஒரு மணி நேரத்துக்கு ஒரு தடவை ஹா... ஹா...ஹோ... என்று வாய் விட்டு, உரக்கச் சிரிக்கச் சொல்லுகிறார். சிரிப்பது டென்ஷனை விலக்கி வைத்து, உடலுக்கும், மனதுக்கும் புத்துணர்ச்சித் தரும்" என்கிறார்.

— எஸ். சந்திரமௌலி

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : சாலட் கடைசி தேதி : 15.02.2003

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

சமீப காலமாக அழகுத் துறையில் மருத்துவத் துறை பெரும் பங்கு வகிக்கத் தொடங்கியிருக்கிறது. நம் நாட்டிலும் இந்தப் போக்கு அதிகமாகிக் கொண்டு வருகிறது. அப்போலோ மருத்துவமனையில் சிறப்பு மருத்துவ ஆலோசகராக இருக்கும் டாக்டர் கே. ஸ்ரீதரிடம் இது பற்றிக் கேட்டபோது -

மருத்துவத் தொழில் நுட்பத்தால் தோற்றத்தை மாற்றலாமா?

• டாக்டர் ஸ்ரீதர்



"நான் இப்போதெல்லாம் அழகை மிகைப்படுத்தும் முயற்சியான ஈஸ்தெட்டிக் சர்ஜரியை விட்டு விட்டு உருக்குலைந்து போயிருக்கும் உடல் அவயவங்களைத் திருத்தி அமைக்கும் ரீகன்ஸ்ட்ரக்டிங் சர்ஜரியைத்தான் செய்கிறேன். என்றாலும், இந்திய ப்ளாஸ்டிக் சர்ஜன் சங்கத்தின் தலைவர் என்கிற அந்தஸ்த்தில் உங்களது சந்தேகங்களைத் தெளிய வைப்பது என் கடமையாகும்" என்று கூறுகிறார் டாக்டர் ஸ்ரீதர்.

'அழகு' என்பதே ஒரு எண்ணம்தான். அது, இனம், நாடு, பிரதேசம், ஏன் மனிதனுக்கு மனிதனே மாறுபட்டிருக்கிறது. உதாரணத்திற்கு சில ஆப்பிரிக்க இனங்களில், ஆணியைப் போன்ற கூர்மையான பற்கள், நீண்ட கழுத்து, துளைவிடப்பட்ட கீழ் உதடு, ஏன், கீழுதட்டில் பெரிய ஓட்டையை ஏற்படுத்துவது கூட அழகு என்று நம்புகிறார்கள்.



ஆதிகாலத்திலிருந்தே மக்கள் தங்களது தோற்றத்தை மாற்றியமைக்க, பல்வேறு முயற்சிகள் செய்து கொண்டு வருகிறார்கள். இது தற்காலத்திய தலைமுறையின் பிரத்தியேகமான முயற்சியல்ல.

காதுகளில், மூக்கில் துளை போடுவது, பச்சைக் குத்திக் கொள்வது, இரும்புக் கம்பியினால் சூடு போட்டு எழுதுவது, டிசைன் வரைந்து கொள்வது போன்ற சில முயற்சிகளை மக்கள் மேற்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

எனவே அழகை மிகைப்படுத்த பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி தேவைதானா என்று கேட்டால், எல்லாம் மனதளவில் எடுக்கப்படும் முடிவுகள் என்றுதான் சொல்வேன். நம் நாட்டில் மூக்கின்



மேல் பாகம் அமுங்கியிருந்தாலோ, மூக்கு நுனி தட்டையாக இருந்தாலோ அவலட்சண மாகக் கருதப்படுகிறது. இதனால் இப்படி யுள்ளவர்களுக்குத் தாழ்வு மனப்பான்மை, மனச்சோர்வு ஏற்பட்டு இவர்களது மன நிலை பாதிக்கப்படுகிறது. அதனால் மருத்துவ உதவியின் மூலம் சில குறைபாடுகள் திருத்தப் பட்டு, மனநிம்மதி ஏற்படுமேயானால் அதில் தவறென்ன இருக்கிறது?

ஒருவரது வாழ்க்கையின் தரமே இதனால் மேன்மைப்படுகிறது. சில ஆண்களுக்கு மார் பக வளர்ச்சி ஏற்பட்டு, அவர்கள் தாழ்வு மனப்பான்மையுடனும் எல்லோருடன் பேசாமல் விலகியும் இருப்பார்கள். ஒரு சிறு அறுவை சிகிச்சையின் மூலம், இவர்களது குறைபாட்டிற்குத் தீர்வு காணலாம். அதே மாதிரி இளம் பருவத்தில் வழுக்கை ஏற்படு வது இளைஞர்களுக்குக் கவலையை ஏற் படுத்தும். சர்ஜரியின் மூலம் இதற்கும் தீர்வு காணலாம்.

சில குறைபாடுகளினால் வெளிப்புறத் தோற்றம் மட்டும் பாதிக்கப்படுவதில்லை. உடலில் வேறு பிரச்னைகளும் ஏற்படுகின் றன. உதாரணத்திற்கு உடல் பருமனையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். மிகவும் அதிகம் பருமனாக இருப்பவர்களுக்கு மூட்டுவலி, மூச்சு வாங்குதல், நடப்பதற்குக் கஷ்டம் என்று பல பிரச்னைகள். டயட்டிங்கும், உடற்பயிற்சியும் ஓரளவிற்கு உதவலாம் என் றாலும், சிலருக்கு லிப்போ சக்ஷன் மற்றும் லிபெக்ட்டமி மிகவும் உதவியாக இருக்கும். பெரிய, கனமான மார்பகங்கள் உள்ளவர் களுக்குத் தோள்களில் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது.

**பதினாறு வயதில்
அழகாயிருப்பதில் உனக்குப்
பெருமை ஒன்றும் இல்லை.
அறுபது வயதில் அழகாய்
இருந்தால் அது உன்
ஆன்மாவின் தனிப்பட்ட
சாதனை.
- மேரிஸ்டோப்ஸ்
தகவல் :
ஜெயா ராஜாமணி**

மார்பகங்களின் கீழ்ப்பகுதியின் சருமத்தில் அடிக்கடி நோய்த் தொற்று ஏற்படுகிறது.

பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி இப்படிப்பட்ட பிரச் னைகள் உள்ளவர்களுக்கு உதவி புரிகிறது. பொருளாதார நிலை எப்படியிருந்தாலும், எல்லாவிதமான மக்களும் பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி யின் உதவியை நாடி வருகிறார்கள்.

இதையெல்லாம் விட்டு விட்டு, இனி 'அழகை' மேலும் அதிகமாக்க வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் விஷயத்திற்கு வரு வோம்.

"மேலும் அழகாகத் தெரிய வேண்டும் என்று சிலர் வருகிறார்கள். ஆரம்பக் கட் டத்தில் சர்ஜனுடன் இவர்கள் சரியானபடி இந்த விஷயத்தைப் பற்றி விவாதிக்கவில்லை என்றால், பிரச்னைகள் தோன்ற ஆரம்பிக் கின்றன. அவர்களது எதிர்பார்ப்பிற்கும், மருத்துவரின் கற்பனைக்கும் ஒற்றுமை இருப்பதில்லை. 'என் மூக்கை அழகுபடுத் துங்கள்' என்று வருகிறார்கள். ஆனால் வரு பவரைப் பொறுத்தவரையில் அழகு என்றால் என்ன என்பது சர்ஜனுக்கு விளங்க வேண் டாமா?

வேறு ஒருவரைப் போல நாம் யாருடைய முகத்தையும் மாற்றி அமைக்க முடியாது. எங்களால் மூக்கின் மேற்பகுதியையோ, மூக்கு நுனியையோ, நாசித் துவாரங் களையோதான் மாற்றியமைக்க முடியும். மூக்கை எப்படி, சிறிது, பெரிது படுத்தினால் எப்படி இருக்கும் என்பதை மட்டும்தான் எங் களால் கோடி காட்ட முடியும்.

"மார்பகங்கள் பெண்மையின் சின்னம்" என்கிற எண்ணம் பொதுவாக சமுதாயத் தில் நிலவுகிறது. அதே மாதிரி யாருக்குமே தன் நிஜ வயதை விட முதிர்ந்தவராகக் காட்சியளிப்பது, பிடிக்காத விஷயம்.

'ஃபேஸ் லிஃப்ட்' மற்றும் 'டோட்டிக் ப்ரெஸ்ட்' இதற்கு உதாரணம். நம் நாட்டில் அதிகம் பேர் இந்தச் சிகிச்சைகளுக்காக வரு வதில்லை. ஃபேஸ் லிஃப்ட்டை எடுத்துக் கொண்டால், நம் நாட்டு மக்களுக்கு மேல் நாட்டினரைப் போல் சீக்கிரமாகவே முகச் சுருக்கம் வருவதில்லை. ஐம்பது - ஐம்பத்தி ஐந்து வயதிற்கு மேல்தான் ஏற்படுகிறது. மேற் கத்திய கலாசாரத்தைப் பின்பற்றும் போக்கு அதிகமாகி விட்டதால், இந்தச் சிகிச்சை பிரபலமடைய வாய்ப்பு இருக்கிறது. மற்றபடி திருமண உறவில் இதனால் பிரச்னைகள் ஏற் பட்டாலோ, மாடலிங், நடிப்பு போன்ற தொழிலில் உள்ளவர்களுக்கு இந்த மாதிரி

பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி உதவியாக இருக்கும்.

பொதுவாக பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி என்றால் தழும்பே ஏற்படாமல் அறுவை சிகிச்சை செய்கிறோம் என்கிற எண்ணம் நிலவி வருகிறது. இது தவறு. எந்த அறுவைச் சிகிச்சை செய்தாலும் தழும்பு ஏற்படாமல் இருக்காது. வாஸ்தவத்தில் நாங்கள் தழும்புகள் தெரியாத வகையில் சிகிச்சை செய்கிறோம். மூக்கிற்குள், வாய்க்குள், அல்லது உடலில் இயற்கையாக இருக்கும் மடிப்புகள் மற்றும் சுருக்கங்களில், தழும்பு மறையும் வண்ணம் அறுவை சிகிச்சை செய்கிறோம். மருத்துவத் தொழில் நுட்பத்தின் மூலம், இந்த மாதிரி ஏற்படும் தழும்புகள் மிகவும் நுணுக்கமாக, கண்களுக்குச் சட்டென்று தெரியாத வகையில் பார்த்துக் கொள்கிறோம்.

தழும்பை அகற்றுவதற்கு எங்களிடம் யாராவது வந்தால், அதன் தோற்றத்தை மாற்றியமைத்து விடுவோம். தழும்பு இருக்கும். ஆனால் கண்களுக்கு ஈஸியாகத் தெரியாது. முகத்தில் தழும்புள்ள எந்தப் பெண்ணும் நம் சினிமா வில்லன்களைப் போலச் சந்தோஷமாக வளையவர முடியாது. இவர்களுக்குப் பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி விடை அளிக்கிறது.

மார்பகத்தை ஜெல் மூலம் பெரிது படுத்துவதைப் பற்றிப் பல தப்பபிப்பிராயங்கள் நிலவி வருகின்றன. நம் உடலிற்குள் அந்நியப் பொருட்களைப் பொருத்த முற்பட்டால், நம் உடல் அவற்றை ஏற்றுக் கொள்ளாது. அதனால் பொதுவாக நம் உடலுக்குள்ளிருந்தே திசுக்கள், எலும்பு போன்றவற்றை உபயோகித்துத்தான் சிகிச்சை அளிக்கிறோம். ப்ரெஸ்ட் இம்ப்ளான்ட் போன்ற மார்பகங்களைப் பெரிதாகத் தோற்றமளிக்கக்கூடிய ஜெல் போன்ற பொருட்களினால் சுற்றியுள்ள பாகங்களில் இறுக்கம் ஏற்படலாமே தவிர, மூட்டுவலி, கேன்ஸர் போன்ற நோய்கள் வர வாய்ப்பில்லை. 'ஜெல்லி'னால் நிரப்பப்பட்ட பைகளை வைத்து மார்பகங்கள் பெரிதாக்கப் படும் பொழுது, சில சமயங்களில் இந்த ஜெல் ஒழுகுவதற்கு வாய்ப்பு இருக்கிறது.

பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி போன்ற மருத்துவச் சிகிச்சையின் மூலம் தோற்றத்தை மாற்றி வருவதால் அபாயமோ, பக்கவிளைவுகளோ இல்லை. நம் நாட்டில் அதிகமாகச் செய்யும் ஆபரேஷன் மூக்கைத் திருத்தி அமைத்துக் கொள்வதுதான். இது மாடலிங், நடிப்புத் துறையில் உள்ளவர்கள் மட்டும் மேற்கொள்ளும் சிகிச்சையல்ல. ஆட்டோ டிரைவர்கள், பூ விற்பவர்கள் கூட முன்வந்து செய்து கொள்ளும் சர்ஜரியாக மாறி விட்டது.

'உடலை' அழகாக வைத்துக் கொள்வதற்கு டயட்டிங்கும், உடற்பயிற்சியும் இந்தக் காலத்திற்கு அவசியம்தான். ஆனால் மருத்துவ ஆலோசனை இல்லாமல், அளவுக்கு அதிகமான டயட்டிங் மற்றும் உடற்பயிற்சி பெரும் பாதிப்பையே ஏற்படுத்தும்.

விளையாட்டாகச் சொல்ல வேண்டுமானால், உணவு சாப்பிடாமல் இருப்பதை விட, அதிகம் சாப்பிட்டு மடிந்தவர்களே அதிகம். ஆனால் உடம்பிற்குத் தேவையான சத்துகளைத் தவிர்ப்பது கேடு விளைவிக்கும். உடல் இளைப்பதற்கான மாத்திரைகளை மருத்துவரின் சிபாரிசு மற்றும் மேற்பார்வை இல்லாமல் சாப்பிடக் கூடாது. அதுவும் 'ஒபிசிட்டி' போன்ற உடற்பருமன் அதிகம் உள்ளவர்கள் மாத்திரமே முயற்சிக்க வேண்டும்."

பேட்டி : **ஸ்வாதி**

துவரம் பருப்பு தோசை : கால் பங்கு துவரம் பருப்புக்கு 1 பங்கு அரிசி ஊறவைத்து, சிறிதளவு வெந்தயம் (2 ஸ்பூனும்) ஊறவைத்து நைஸாக அரைக்கவும். முதல் நாளே அரைத்து வைத்து, மறுநாள் காலை தோசை வார்க்கலாம். தோசைக்கல்லில் மெலிதாக தோசை ஊற்றி, ஒரு மூடியைக் கொண்டு மூடி விடவும். அடுப்பு மிதமாக எரியலாம். மெத்தென்று இருக்கும் தோசைக்கு, உப்பு, மிளகாய், புளி, தேங்காய் வைத்துக் கெட்டியாக சட்னி அரைக்கவும். கருவடாம் (வெங்காய வடாம்) நாலைந்து வறுத்து சட்னியுடன் அரைத்தால் துவரம் பருப்பு தோசைக்கு நல்ல காம்பினேஷன்!

— ராதாநாயகம்.



அழகுக்கு இளைய தலைமுறை தரும் விலை!

மைக்கேல் ஜாக்ஸனைப் போல இடைவிடாத பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி, மாடல்களைப் பார்த்து அதி தீவிர டயட் என விரும்பும் இளைய தலைமுறை, உண்மையான டீன்ஏஜில் எப்படிப் பாதிப்புக்கு ஆளாகின்றனர் என்று விவரிக்கிறார்கள் சிலர்...

டாக்டர் உஷா ஸ்ரீராம் :

மலர் மருத்துவமனையில் சிறப்பு மருத்துவ ஆலோசகராக இருக்கிறார், எண்டோக்ரினாலஜிஸ்ட் டாக்டர் உஷா ஸ்ரீராம். (உட்சுரப்பிகளினால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்பிற்கு மருத்துவச் சிகிச்சை அளிப்பவர்தான் எண்டோக்ரினாலஜிஸ்ட்). எப்போதும் முகத்தில் புன்னகையுடன் வளையவரும் இந்த அதி சுறுசுறுப்பான டாக்டர் சொல்வதைக் கேளுங்கள் -

"சமுதாயத்தில் 'அழகு' என்பதன் விளக்கம் மாறிவிட்டது என்று நினைக்கிறேன். இன்றைய இளம் தலைமுறையினர் முன்மாதிரியாகக் கருதும் மாடல்களும், சினிமா நட்சத்திரங்களும் மிகவும் மெலிந்தவர்களாகத் தோற்றமளிக்கும் கட்டாயத்தில் உள்ளவர்கள். அவர்கள் அணிவதைப் போன்ற ஆடைகளும் மெலிந்து, உயரமாக இருப்பவர்களுக்குப் பொருந்தும்படியாகத் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

முன்மாதிரியாக இருக்கும் இந்த நட்சத்திரங்கள் தலைமுடிக்கு மாற்றி, மாற்றி சாயம் போட்டுக் கொள்வது, கண்களில் பல்வேறு நிறங்களில் காண்டாக்ட் லென்ஸ் அணிந்து கொள்வது, தீவிரமான டயட்டிங் மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்து உடலை மிகவும் மெலிந்ததாக வைத்துக் கொள்வது, என்று இருக்கிறார்கள். மிகவும் மெலிந்தவர்களின் மார்பகங்கள் சிறியவையாக இருக்கும். செயற்கையான முறையில் பெரியதாக்கிக் கொள்வார்கள். இதெல்லாம் இளம்பெண்களுக்குப் புரிவதில்லை. அதனால் ஒல்லியாகத் தோற்றமளிப்பதற்கு என்ன வேண்டுமானாலும் செய்வதற்குத் தயாராக இருக்கிறார்கள். இதனால் அவர்களது சுயத்தன்மையை இழந்து விடுகிறார்கள்.

முகத்தில் மற்றும் உடலில் உள்ள உரோமத்தை அகற்ற, இவர்கள் செய்யும் ப்ளீச்சிங், பிளாஸ்டிக் பொருட்களை உபயோகித்து செயற்கையாகத் தோற்றத்தை 'அழகுபடுத்தும்' முயற்சிகள் மீண்டும் சரிசெய்ய முடியாத அளவிற்கு, நிரந்தரமான பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடியவை.

நம் எலும்புகளின் உச்சகட்ட வளர்ச்சி அடையும் காலகட்டம், டீன்ஏஜின் கடைசி



சில வருடங்களிலும், இருபதுகளின் ஆரம்பக் காலத்திலும்தான். இந்தச் சமயத்தில் உடல் இளைக்க வேண்டும் என்பதால், சத்துள்ள உணவு, பால் வகையறாக்களைத் தவிர்த்தால் எலும்புகளின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும். ஒரு வாழ்நாள் காலத்தின் சர்வ செயல்பாடுகளை யும் சமாளிப்பதற்கு, எத்தனை சக்தியடைய வேண்டுமோ, அந்த அளவிற்கு எலும்புகள் வலுவடைவதில்லை. ஆரோக்கியமான உடல் வளர்ச்சிக்கான வாய்ப்பை இழந்து விடுகிறார்கள்."

சில பெண்கள் பிளாஸ்டிக் கட்டு மானத்தை உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். சிலிகா போன்று உடலுக்குள் வைக்கப்படும் செயற்கையான சாதனங்கள், லிப்போசக் ஷன் என்னும் உடல் பருமனைக் குறைக்கும் உத்தி, டயட் பில்ஸ் போன்றவை, பிற்காலத் தில் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடி யவை.

டயட் மற்றும் உடற் பயிற்சி முயற்சிகள் அளவோடிருந்தால் பய மில்லை. இவை தீவிரமான முயற்சிகளாக இருக்குமேயானால், நம் உடல் 'வேலை நிறுத் தம்' செய்து விடும். சுரப்பிகள் பாதிக்கப் படும். மாதவிடாய் நின்று போகும். சுரப்பி கள் சரியாக இயங்குவதற்குக் குறைந்த பட்சம் 'பாடி மாஸ்', அதாவது உடல் எடை தேவை. அது இல்லாத பட்சத் தில் மூளையின் மத்தியில் இருக்கும் பிட்யூட்டரி மற்றும் ஹைப்போதலா மஸ் சுரப்பிகள் வேலை செய்யாது. அவற்றின் ஆணை கிடைக்காத தால், மாதவிடாய் நின்று 'மெனோ பாஸின்' அறிகுறிகள் ஏற்பட ஆரம் பிக்கும். அளவுக்கு அதிகமாகச் சாப் பிட்டாலும் மாதவிடாய்ப் பிரச்னை கள் ஏற்படும். குழந்தைப் பிறக்கும் வாய்ப்பும் இல்லாமல் போய் விடுகிறது. ஆனால் அதிர்ஷ்டவசமாக, மீண்டும் சத்துள்ள ஆகாரம் சாப்பிட ஆரம்பித்தால், இந்தப் பிரச்னைகள் மறைந்து மாதவிடாய் ஆரம்பித்து, குழந்தைப் பிறக்கும் வாய்ப்பும் ஏற்படுகிறது.

உடற்பயிற்சி விஷயத்திற்கு வருவோம். முன்பெல்லாம் குழந்தைகள் ஓடியாடி விளை யாடுவார்கள். சமையற்கட்டில் அம்மாவிற்கு உதவுவார்கள். இப்போது அப்படி இல்லை. அதனால், சைக்கிள் ஓட்டுவது, நடனம், வாக் கிங் போன்ற உடற்பயிற்சிகள் கண்டிப்பாகத் தேவைதான். ஆனால் தீவிரமான உடற் பயிற்சி உடலுக்குக் கேடு விளைவிக்கிறது. விளையாட்டு வீராங்கனைகள் பலருக்கு உடலில் தசைகள் இருக்கும். ஆனால் தேவையான அளவு 'கொழுப்பு' இருக்காது. அதனால் மாத விடாய் நின்று விடு கிறது.



அழகு விஷயத்தில் அணுக வேண்டிய சரியான முறை, உங்களது உயரத்திற்கேற்ற உடல் எடையை மெய்ன்டெய்ன் செய்வது தான். உங்களது ப்ளஸ் பாயிண்டுகளை மிகைப்படுத்தி, பலவீனங்களை அமுக்கி, அலங்காரம் செய்து கொள்ளுங்கள். சந்தோஷம், தன்னம்பிக்கை, சுயகௌரவத்துடன் வளைய வாருங்கள்."

புவனேஸ்வரி (அப்பல்லோ மருத்துவ மனையின் தலைமை டயட்டீஷியன்)

'அழகு' என்றால் உடல் ஆரோக்கிய மாக இருப்பதுதான். அழகு நம் அவயவங் களின் லட்சணத்தைப் பொறுத்தும் இருக் கிறது. ஆனால், நம் உடல் அத்தனை அழ கானவையாக இல்லாமல் இருந்தாலும், வாழ்க்கையைப் பற்றியக் கண்ணோட்டமும், மனப்பான்மையும், சிலரை மிகவும் அழகா கத் தோற்றமளிக்கச் செய்கின்றன. ஆனால் இதெல்லாம் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக் கும் வரையில்தான். ஆரோக்கியம் கெட்டு விட்டால் அழகும் போய்விடும்.

'அழகு' விஷயத்தில் உணவு உட்கொள் ளும் பழக்கம் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. சத் தான ஆகாரமும், சரியான உடற்பயிற்சியும், உங்களது ஆரோக்கியத்தைப் பேணிப் பாது காப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், உங்களுக்குள் ஒரு ஆரோக்கியமான உணர்வை ஏற்படுத் தும். சத்தான, ஆரோக்கியமான உணவு உங் களது உடல், சருமம், தலைமுடி எல்லாவற் றையும் மிளிரச் செய்வதால் தன்னம்பிக்கை யும் வளரும். உங்கள் சமூக மற்றும் தொழில் ரீதியான தரம், இதனால் மேன்மை அடைவ தால், மனதளவில் நீங்கள் ஒரு நல்ல உணர்வு டன் வலம் வருவீர்கள். இதனால் ஏற்படும் தேஜஸ் எத்தனை மேக்-அப் போட்டாலும் வராது!

தீவிரமாக டயட்டிங் செய்பவர்கள் அதிக மாக எடை குறைந்து, நோயுற்றவர்களைப் போல் காட்சியளிப்பார்கள். பட்டினி போடப்பட்டவர்களைப் போல் இவர்களது உடலிற்கு ஊட்டச்சத்து கிடைக்காமல் போய் விடுகிறது. வைட்டமின் மற்றும் தாதுப் பொருட்களின் குறைபாடு ஏற்பட்டு நோய்கள் உண்டாகும். மிகவும் சோர் வடைந்து, எரிச்சலுடன் காணப்படுவார்கள்.

தீவிரமான உடற்பயிற்சி தேவையில் லாதது. சோர்வு ஏற்படுத்தக் கூடியது. பல இளம்பெண்கள் உடற்பயிற்சியின் மூலம் தங்களது 'ஃபிகரை' மெயின்டெய்ன் செய்து கொள்கிறார்கள். அளவான உடற்பயிற்சி தசைகளை வலுவடையச் செய்கிறது.

சமீப காலமாக, இளம்பெண்களுக்கு உணவு நிறுத்தும் பழக்கத்தினால் சில நோய் கள் ஏற்பட்டு வருகின்றன. 'அனெரெக்ஸியா நெர்வோசா' என்னும் நோய் ஏற்படும் பெண் கள், ஆரோக்கியமான உடல் எடை மற்றும் உயரத்திற்கேற்ற உணவை உட்கொள்ள மறுப் பார்கள். இந்த நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள், எப்போதும் கலோரிகளின் கணக்கு வைத்துக் கொண்டு, சாப்பிட மறுப் பார்கள். சிலர் 200-300 கலோரிதான் சாப்பிடு வார்கள். 13 - 50 சதவிகிதம் பேருக்கு மாத விடாய் நின்று விடுகிறது.

'புல்லீமியா நெர்வோசா' நோயுள்ள பெண்களுக்குத் தாங்கள் பருமனாகி விடு வோமோ என்கிற நிரந்தரமான பயம் ஏற் பட்டு, எதைச் சாப்பிட்டாலும் வாந்தி எடுத்து விடுவார்கள். இதனால் இவர்களது சிறுநீரகங்கள் பாதிக்கப்படுவதோடு, தசைகள் வலுவிழந்து மலச்சிக்கல், தலைவலி போன்ற தொல்லைகள் ஏற்பட்டு அவதியுறுவார்கள்.

இந்த இரண்டு நோய்களும் ஒல்லியான ஆக்ருதியைப் போற்றும் நவீன சமுதாயத்தின் சாபக்கேடுகள்.

இளம்பெண்களுக்கு என்னுடைய வேண்டுகோள், எதைச் சாப்பிட்டாலும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்காகச் சாப்பிடுங்கள். எதையுமே அளவோடு செய்யுங்கள். அள வான உணவு சாப்பிட்டு, மிதமான உடற் பயிற்சியைச் செய்யுங்கள். அளவுக்கு அதிக மான எதுவுமே நல்லதல்ல.

பேட்டி : **லதா அமர்நாத்**

நமக்கு மட்டுமா ஷவர்!

சமையல் ரூம் சிங்கில், குழாயில் ஷவர் ஒன்றை மாட்டி வைத்தால் தண்ணீர் ஒரே யடியாகக் கொட்டி வீணாகாது. பரவலாகத் தண்ணீர் விழுந்து, பாத்திரங்களைக் குறை வான தண்ணீரில் அலம்புவதோடு, சீக்கிர மாகவும் அலம்பி விடலாம்.

- பிருந்தா இரமணி.







• அருண்



• வருண்

அருண் : அழகு என்பதற்குக் குறிப்பிட்ட விளக்கம் சொல்ல முடியாது. ஒருவருக்கு அழகாகத் தெரிவது மற்றவர்களுக்கும் அழகாகத் தெரிய வேண்டும் என்று அவசியமில்லை. ஆனால் பொதுவாக அனைவரும் ரசிக்கும் அழகு இயற்கை. அதில் கூடச் சிலருக்கு மேகம், சிலருக்கு நீர்வீழ்ச்சி, சிலருக்கு மலைத் தொடர் எனப் பிடிக்கலாம். என்னைக் கவர்ந்தது, அடர்த்தியான மரங்களே. பார்க்க அழகாக இருப்பதுடன் ஒவ்வொரு பகுதியும் பயனுள்ளதாக இருப்பதைப் போல், மனிதர்களும்

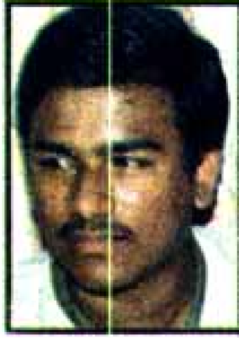




பார்க்க அழகாக இருப்பதுடன், தன் வாழ்க்கையைப் பிறருக்குப் பயனுள்ளதாக இருக்கும்படி நடக்க வேண்டும் என்று கூறுவது போலிருக்கும்.

கணேஷ் : இயற்கை முழுவதுமே அழகுதான். பலவித நிறங்களில் உள்ள மலர்கள், பறவைகள், ஏன் விலங்குகள் கூட அழகாகத்தான் இருக்கின்றன.

அர்விந்த் : இயற்கை மட்டுமல்ல, செயற்கை கூட அழகுதான். அந்த நாளில், பல வருடங்கள் உழைத்து செதுக்கிக் கட்டிய தாஜ் மஹால் போன்ற கட்டடங்களிருந்து



• சணேஷ்

அழகு என்ற வார்த்தை ஒவ்வொருவர் மனதில் ஒவ்வொரு அர்த்தத்தை ஏற்படுத்தலாம். கல்லூரி மாணவர்கள் சிலர் அழகைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள்?

அஜித்தும் விஜய்யும் பைக்கில் வந்தால்...

இடிந்து விழுந்து போன ட்வின் டவர்ஸ், மலேஷியாவில் உள்ள பிட்ரியானிக் டவர்ஸ் வரை, அனைத்தும் அழகுதான். மெரீனா கடற்கரையோரம் உள்ள காவல் துறை ஹெட்குவார்ட்டர்ஸ் கூட எத்தனை அழகாயிருக்கிறது?

வருண் : இயற்கையானாலும் சரி, செயற்கையானாலும் சரி, அவை இருக்க வேண்டிய இடத்தில், சிதைக்கப்படாமலிருக்கும் போதுதான் அழகாக இருக்கிறது. யானையிடம் உள்ள தந்தம் அழகாயிருப்பதையும், விலங்குகளின் தோல் அழகாக இருப்பதையும், அப்படியே ரசிக்க வேண்டும். அதை நகையாகவும், கைப்பையாகவும் மாற்றினால், அழகு சிதைந்து விடுகிறது. இயற்கையை, செயற்கை பாதிக்க விடக் கூடாது.

அர்விந்த் : அதற்கு நாகரீக மோகம்தான் காரணமாகிறது. இயற்கையான அழகுடன் நீண்ட கூந்தல்,





• அர்விந்த்

கலாசாரத்தையும், பண்பாட்டையும் பிரதிபலிக்கும் புடைவை, தாவணியுடன் வரும் பெண்களிடையே மிளிரும் அழகு எத்தனை ரம்மியமாக இருக்கிறது? ஆனால் நாகரிகத்தின் பாதிப்பால் இவை பெண்களிடையே பார்க்க அரிதாகி விட்டதே!

அருண் : நாகரிகம் அழகைப் பாதிக்க முடியாது. ஒரு



• ராஜேஷ்

பெண் தன் கலாசாரமும், பண்பாட்டையும் அதிகம் பாதிக்காத வண்ணம் உடையணிந்தாலே போதும். அழகாகத்தான் தெரிவாள். ஆனால் பார்த்ததும் அழகு என்று நமக்கு உணர்த்தக்கூடியது, அழகிய கண்களே. அதனால் கவர்ந்திழுக்கும் கண்களே பெண்மைக்கு அழகு.

கணேஷ் : அப்படிச் சொல்ல முடியாது. நல்ல உடற்கட்டும், உயரமும், செதுக்கிய முகமும், தீர்க்கமான அம்சங்களும் பொருந்தியிருந்தால்தான், பெண் அழகாக விளங்குகிறாள். உலக அழகிப் போட்டிகளில் கூட இவற்றைத்தானே எதிர்பார்க்கிறார்கள்?

அருண் : இவை அனைத்தையும் எல்லோரிடமும் எப்படி எதிர்பார்க்க முடியும்? அதற்காக எல்லோரையும் அழகில்லை என்று கூறி விட முடியுமா? பார்த்தால் 'அப்பீலிங்'காக இருந்தாலே அழகுதான்.

அர்விந்த்: வருண் சொல்வதும் சரிதான். இப்போது பெண்களிடம் ஓரளவுக்கு கண்ணியமும், நளினமும் இருந்தாலே திருப்திப்பட்டுக் கொள்ள வேண்டியதுதான். எல்லோரும் ஐஸ்வர்யா ராய் போல் அழகாக இருந்து விட முடியுமா?

அருண் : ஐஸ்வர்யா ராய் கூட அழகாக உடையணிந்து வந்தால்தானே நமக்குப் பிடிக்கிறது? நாகரிகம் என்ற பெயரில் பொருந்தாத உடையை அணிந்தால் பிடிக்குமா? எனவே அவரவர்க்குப் பொருந்தும் உடை அணிந்தாலே அழகாக இருக்கலாம்.

கணேஷ் : அவரவர்க்குப் பொருந்துவது என்று மட்டும் பார்க்காமல், இடத்திற்கு ஏற்பவும் அணிந்தால்தான் அழகு. எங்கள் ஊரான கேரளத்தில், பெண்கள் வெளியே போகும் போது சௌகரியமாக ஜீன்ஸ் உடை அணிந்தாலும், கோயிலுக்கோ, விழாக்களுக்கோ, விசேஷங்களுக்கோ சென்றால் பாரம்பரிய உடைதான் அணிவார்கள். பார்க்க எத்தனை அழகாக இருக்கும் தெரியுமா?

ராஜேஷ் : என்னைப் போல் பலர் சிறு வயதில் வெளிநாட்டில் வாழ்ந்து விட்டு, பெரியவர்களான பிறகு இங்கு வந்து வாழ்கிறார்கள். அவர்கள் பாரம்பரிய உடையை அணிய அதிகம் வாய்ப்பில்லை. அதனால் மேல்நாட்டுப் பாணியில் உடையணிந்தால் அழகில்லை என்று நிராகரித்து விட முடியுமா? கண்ணியமான உடையும், மனதில் விகல்பமில்லாமல் பழகும் ஒயிலும் இருக்கும் எந்தப் பெண்ணும் அழகுதான்.

அருண் : பெண்களை இப்படி எதிர்பார்க்கும் நாம், ஆண்கள் எப்படி இருந்தால் அழகென்று பெண்கள் நினைக்கிறார்கள் என்று யோசித்துப் பார்ப்பதில்லையே. விலையுயர்ந்த காரில், ப்ராண்டட் உடையணிந்து, செல்போனுடன் வரும் பலரையே பெண்கள் அழகென்று நினைக்கிறார்கள்.

வருண் : நாமாக அப்படித் தீர்மானித்துக் கொள்ளக் கூடாது. நல்ல படிப்பும், எளிமையான வாழ்க்கையும் இருப்பதில் திருப்தியடையும் ஆண்களும் கூட, அழகாக பலருக்குத் தெரிகிறார்களே.

ராஜேஷ் : எல்லாவற்றையும் சினிமாவிலிருந்துதான் நாம் பின்பற்றுகிறோம். அஜித்தும், விஜய்யும் பந்தாவாக பைக்கில் வந்தால், அதுதான் அழகு என்று தீர்மானிக்கிறோம். அவர்கள் மாட்டு வண்டியில் சென்றால், அது கூட அழகுதானோ, என்று நினைக்கத் தோன்றுகிறது. நாமே இப்படிக் குழம்பும் போது, பெண்களும் தங்கள் விருப்பத்தை மாற்றிக் கொண்டே இருப்பதில் ஆச்சரியமில்லையே!

அர்விந்த் : என்றைக்கும் ஆண்களிடம் நிலையாயிருக்கக்கூடிய அழகு அறிவுதான். அதனால் அதைத்தான் மதிப்பிட வேண்டும். மாடர்னாக உடையணிவதாலும், ஜிம்மில் சேர்ந்து உடலழகை மட்டும் கூட்டிக் கொள்வதாலும் பயனில்லை.

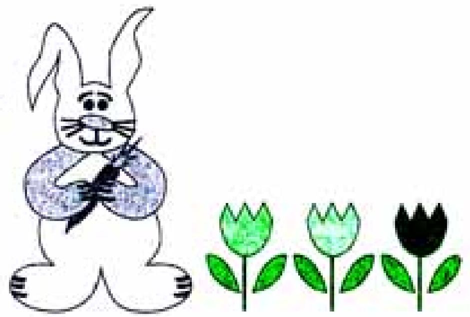
கணேஷ் : பெண்கள் நம்மை விரும்ப வேண்டும் என்று ஏன் நினைக்க வேண்டும்? நாம் நம் உடல்நலத்தைக் கட்டுக்கோப்புடன் வைக்க எந்த உடற்பயிற்சியும் செய்து பார்க்க



மரத்தைப் போன்ற அழகுமிக்க கவிதையை எங்கும் என்றும் காணுதல் அரிது. - ஜாய்ஸ்கில்மெர்.
தகவல் : ஜெயா ராஜாமணி

பிஸ்கெட் பாக்கெட், மருந்து பாட்டில் சுற்றி வரும் மடிப்பு மடிப்பாக உள்ள பேப்பரில், டிசைன் பெயிண்ட் செய்து பொம்மைகளுக்கு மாடர்ன் டிரஸ் போடலாம். சுவற்றிலும் தொங்க விடலாம்.

- பி. ஜானகி.



லாமே? நாகரிக எண்ணம் ஒவ்வொரு ஊரில் ஒவ்வொருவிதமாக அமைகிறது. வெளிநாட்டினரின் பாதிப்புகளுக்கேற்ப ஆண்களின் எண்ணமும், பெண்களின் எண்ணமும் மாறிக் கொண்டே இருக்கிறது. அநேகமாக, தற்போது அமெரிக்காவில் படித்து வேலை பார்க்கும் ஆண்தான் பெண்களிடையே அழகானவன் என்று கருதப்படுகிறான்.

அருண் : நல்ல விஷயம்தானே! நாம் வாழ்க்கையில் முன்னேற இந்தக் குறிக்கோள் ஒரு உந்துதலாக இருக்குமே!

ராஜேஷ் : படிப்பு முக்கியம்தான்! அதோடு இந்த ஆண் நமக்குப் பாதுகாப்பாக இருப்பான் என்ற ஒரு நினைப்பை தரக் கூடிய உடற்கட்டையும், மனதில் வீரத்தையும் ஆண் பெற்றால்தான் அழகு.

அர்விந்த் : வீரம் என்று சொல்லாவிட்டாலும், தைரியம் உள்ளவர்களாக இருந்தால்தான் அழகு. ஆணானாலும் சரி, பெண்ணானாலும் சரி, மனதில் தைரியம் இருக்க வேண்டும். பம்பாயில் ரயிலில் பயணம் செய்து கொண்டிருந்த ஒரு பெண்ணை இரண்டு இளைஞர்கள் தாக்க முயன்றபோது, ஓடும் ரயிலிலிருந்து தைரியமாக ஒருவனை உதைத்துத் தள்ளி, மற்றொருவனையும் பிடித்துத் தந்ததற்கு மாநில அரசு விருது வழங்கியது.

வருண் : திஹார் ஜெயிலில் பல கைதிகளை நல்வழிப்படுத்தி, யோகாசனத்தையும், படிப்பறிவையும் போதித்த கிரண்பேடியின் வீரத்தை ரசிக்காதவர்களே கிடையாது என்று சொல்லலாம்.

அருண் : தைரியத்தை உடலளவிலும் பெற வேண்டும், மனதளவிலும் பெற வேண்டும். தெனாலிராமன் கதை ஒன்று உண்டு. துர்க்காதேவி தெனாலிராமனிடம் இரண்டு கோப்பைப் பாயசத்தைக் காட்டுவாள். ஒரு கோப்பையை அருந்தினால், உடல் பலம் வரும், மற்றொரு கோப்பையை அருந்தினால் மனபலம் வரும். 'எதையேனும் ஒன்றைத் தீர்மானித்து எடுத்துக் கொள்' என்பார் துர்கா தேவி. தேவி திரும்பிப் பார்ப்பதற்குள் தெனாலிராமன் வேகமாக இரண்டு கோப்பையையும் அருந்தி விடுவான். எனவே இரண்டும் இருந்தால்தான் சிறப்பு.

அர்விந்த் : எத்தனை விதமாக அலங்கரித்துக் கொள்ளக்கூடிய வாய்ப்புகள் இருந்தாலும், ஒரு ரசனையுடன் உடையணிந்து, புத்திசாலித்தனமாக விளங்கினால்தான் அழகாகத் தெரிகிறார்கள்.

ராஜேஷ் : இவை எதுவுமே இல்லாவிட்டாலும் கூட, ஒருவர் மனதை புரிந்து கொள்ளும் மற்றவர், அவருக்கு அழகாகத் தெரிகின்றார். இந்த அடிப்படையில்தானே அநேக கணவன் மனைவியர் வெற்றிகரமாகக் குடும்பத்தை நடத்துகின்றார்கள்? இதற்கு ஒருவருக்கொருவர் உண்மையாக நடந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம் இல்லையா?

ராஜேஷ் : சமீபத்தில் அமெரிக்காவில் வாழும் இந்தியப் பெண்களிடையே அழகிப் போட்டி நடந்தது. நடுவராக விளங்கியது நாட்டியப் பேரொளி நடிகை பத்மினி. பலர் விதவிதமாக உடையணிந்து வந்தாலும், தழைய தழையப் பின்னி, புடவையணிந்து, நகையணிந்து வந்த பெண்ணே அழகி என்று தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கிறார். ஏனென்றால், நாகரிக உடையில் இருந்த பலரிடையே இவரது தனித்தன்மை நடுவரைக் கவர்ந்திருக்கிறது. எனவே மற்றவர்களிடமிருந்து அப்பாற்பட்டு தனித்தன்மையுடன் விளங்குபவர் அழகாகத் தெரிகின்றார், இல்லையா?

கணேஷ் : அழகு என்பதை இறைவன் அனைவரிடமும், அனைத்துப் பொருட்களிலும், அனைத்து இடங்களிலும் அமைத்திருக்கிறான். அதை அவரவர் விருப்பப்படி ரசிக்க வேண்டியதுதான்.

தொகுப்பு : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**

"உலகிலேயே இந்தியாவில்தான் இதய நோயால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் அதிகம் உள்ளனர். இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால் இவை நார்மலாக இருந்தும், புகை பிடிக்காமல், தாவர உணவே அருந்தும் சில இந்தியர்களுக்கு ஏன் ஹார்ட் அட்டாக் வரவேண்டும்?'' என அமெரிக்க மருத்துவர் இநாஸ் வியப்படைந்து, இதில் மேலும் அவர் ஆய்வு செய்த போது, இதற்கான இரண்டு காரணங்களை அவர் கண்டறிந்தார்.

இநாஸ் கண்டுபிடித்த முதலாவது காரணம், இந்தியர்களின் இரத்தத்தில் லிப்போபுரோடீன் என்ற கொலஸ்ட்ராலின் அளவு அதிகமாக இருப்பதோடு, பரம்பரையாகத் தொடர்ந்தும் வருகிறது. இந்தக் கொலஸ்ட்ரால் தமனியின் சுவர்களில் படிந்து இரத்த ஓட்டத்தைத் தடை செய்து, இரத்தம் தமனியில் மெதுவாக ஓடும் படி செய்கிறது.

இரண்டாவதாக, இதய நோய் வந்த பெற்றோர்களுக்குப் பிறந்த குழந்தைகளின் உடலில், ஹோமோசிஸ்டீன் என்ற வில்லன் செய்யும் வேலை. இப்படிப்பட்ட குழந்தைகளின் உடலில் ஃபோலிக் அமிலம், பி12 வைட்டமின் - இவற்றின் குறைபாட்டினால், ஹோமோசிஸ்டீன் அளவு கூடி, நல்ல கொலஸ்ட்ராலின் அளவு குறைகிறது. இதனால் இதய நோய் வருவதற்கான சூழ்நிலை ஏற்படுகிறது என்று இநாஸ் கூறுகிறார். ஆகவே குழந்தைகளின் இரண்டு வயதிலேயே இதய நோயைத் தடுப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும், என்பது இந்த அமெரிக்க மருத்துவரின் கருத்து.

இந்தியர்களும், இதயநோயும்!

இந்தியாவில் இதயநோய் பற்றிய இந்திய மருத்துவர்களின் கருத்து என்ன? கார்டியாலஜி சொஸைட்டியைச் சேர்ந்த மருத்துவர் மஞ்சுரன் இது பற்றிக் கூறுவதாவது, "மிகச் சிறந்த உலகத்தரம் வாய்ந்த சிகிச்சை முறைகள் இந்தியாவில் ஏராளமாக உள்ளன. ஆனால் இவற்றை சாதாரண மக்கள் செய்து கொள்ள முடியாதபடி இவை பணச்செலவு மிக்கவை. ஆகவே இதயநோய் வருமுன் காப்பதே புத்திசாலித்தனமாகும். நம் உணவில் கார்போஹைட்ரேட் அதிகம் உள்ளது. மற்ற சத்துக்களும் உடலில் சேர, சரிவிகித உணவு என்ற கொள்கையைக் கடைப்பிடித்தோமானால் ஆரோக்கியமாக வாழலாம். சிறு வயதில் சர்க்கரை நோய் ஏற்பட்டால், அதனாலும் பின்னால் இதயநோய் பாதிப்பு ஏற்படலாம்'' என்று மஞ்சுரன் கூறுகிறார்.

ஆகவே இந்திய மருத்துவர்கள், வாழ்க்கை முறையில் ஒரு மாற்றத்தை மேற்கொண்டு, அனைவரும் உணவு, உடற்பயிற்சி இவற்றில் கவனம் செலுத்தி, இதய நோய் வருமுன் தற்காத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று ஒருமித்துக் கூறுகின்றனர்.

'இன்னும் பத்து ஆண்டுகளில் இந்தியாவில் இதயநோயாளிகளின் எண்ணிக்கை கணிசமாக உயரலாம். 'உலகின் சர்க்கரை நோயின் தலைமைப்பீடமாக இந்தியா விரைவில் வந்தாலும், அதில் வியப்படைய எதுவுமில்லை' என்று



கருதப்படுவதால், ஆரோக்கியத்தை அசட்டை செய்து இதய நோய்க்கு வரவேற்புக் கூறாமல், நமது வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக் கொள்ளலாமே! 2003க்கான நமது தீர்மானமாகக் கூட இதைப் பின்பற்றலாம்.

— எம். சகுந்தலா





குழந்தை

குழந்தை வளர்ச்சியின் நான்கு நிலைகளில், நான்காவதான சமூகத் தொடர்பு வளர்ச்சியில் குழந்தை எப்படி மாறுகிறது என்பதைக் கவனிப்போம்.

மூன்றாவது மாதம் :

கண்ணால் சந்திப்பு ஏற்படுத்துகிறது.

பெற்றோர்களுக்கும், மற்றவர்களுக்கும் வேறுபாடு தெரிய ஆரம்பிக்கிறது.

குழந்தையின் தூக்கமும், சாப்பிடும் பழக்கமும் மெல்ல ஒரு வரையறைக்கு வர ஆரம்பிக்கும்.

நான்காவது மாதம் :

குழந்தை சிரிக்க ஆரம்பித்து, அதன் மூலம் மற்றவர் அன்பைப் பெற ஆரம்பிக்கும்.

விளையாடுவதன் மூலம் பெறுகிற சந்தோஷத்தை குழந்தை உணர ஆரம்பிக்கிறது.

(குளிக்கும் போது தண்ணீரை உதைத்துச் சிரிப்பது இப்போது ஆரம்பிக்கும்)

ஐந்தாவது மாதம் :

சின்ன சத்தத்திற்குக் கூடக் குழந்தை இப்போது அலர்ட் ஆக இருக்கும்.

விதவிதமான உணர்வு மாற்றங்களை குழந்தை வெளிப்படுத்த ஆரம்பிக்கும்.

தாய்ப்பாலை குழந்தை மெல்ல தவிர்க்கத் தொடங்கும்.

ஆறு - ஒன்பது மாதம் :

குழந்தைக்குத் தனது பெயர் தெரிந்திருக்கும்.

தேவையான பொருளை எடுக்க செய்கை காட்டும்.

வெளியாட்களைப் பார்த்துச் சில குழந்தைகள் அநியாயத்துக்கு

டாக்டர்
வஸந்த் செந்தில்

அலற, சில குழந்தைகள் விட்டால் போது மென்று போஸ்ட்மேனுடன் கிளம்பிப் போக ஆரம்பிக்கும். (இந்த இயல்பு தனித்தனிக் குழந்தையைப் பொறுத்தது)

தனக்கு மூடு சரியில்லை என்பதை குழந்தை உணர்த்தும்.

கண்ணாடியில் தன்னைப் பார்த்து சந்தோஷப்படும். (சில குழந்தைகள் நாம் நகர்த்தும் வரை கண்ணாடியை விட்டு நகருவதே யில்லை)

பத்து - பன்னிரண்டு மாதம் :

பெரியவர்களை இமிடேட் செய்து, நக்கல் பண்ணுவது இப்போது ஆரம்பிக்கிறது.

தனக்கு என்ன தேவை என்பதைக் குழந்தை தெளிவாக உணர்த்தும்.

டாட்டா காட்டுவது, கை கொடுப்பது, கை கோர்ப்பது போன்ற விஷயங்கள் இப்போது தெளிவாக வரும்.

பன்னிரண்டு - பதினைந்து மாதம் :

புத்தகம் பார்ப்பது, படங்கள் பார்ப்பது எல்லாம் இப்போது ஆரம்பிக்கிறது. (ஆனால் சொல்லி வைத்த மாதிரி எந்தக் குழந்தையும் படிக்க விருப்பம் காட்டுவதில்லை).

கோபப்பட்டு, எட்டி உதைப்பது இப்போது நன்றாக வரும்.

கேளிக்கைகளைப் புரிந்து சிரிக்க ஆரம்பித்து விடும்.

பிறகு பதினெட்டு மாதங்களுக்குள் நாம் பேசுகிற பேச்சு புரிந்து, குழந்தைகள் பதில் வேலைகள் செய்யும். பிறகு இருபத்தி நாலு மாதங்களுக்குள் குழந்தையின் புரிந்து கொள்கிற தன்மை ஆச்சர்யப்படுத்துகிற அளவிற்கு வளரும். இந்த நேரத்தில் குழந்தை பாட விரும்புவதாகச் சொல்கிறார்கள். பிறகு மூன்று வயதுக்குள் தன் நண்பன் பெயர் குழந்தைக்குத் தெரியும். ஓரளவிற்குப் பேசுவான். ஆறு வயது முடிவதற்குள் அத்தனை கலாட்டாவும் செய்ய, நீங்கள் அலறிக் கொண்டு போய் கான்வென்ட்டில் சேர்த்து விடுவீர்கள்.

கான்வென்ட் என்றதும்தான் கவிதாயினி தாராகணேசன் ஞாபகத்துக்கு வருகிறார். அவர் 'உள்ளங்கள் தீப்பிடித்தால்' என்று தமிழில் கவிதை நூல் வெளியிட்டிருக்கிறார். கவிதைகளை விட தாராவின் தமிழார்வம் என்னை வியக்க வைக்கிறது. அவர் அவரைப் பற்றி எழுதின கவிதை கீழே :

விரக்தி வீம்பு
இடும்பு குறும்பு
அழுத்தம் அதிகாரம்
ஆர்வம் அலட்சியம்
வேகம் விவேகம்
கனிவு துறவு
விறைவு குறைவு
பரிவு பக்தி
ப்ரியம் அதீதப் ப்ரியம்
பாசாங்கில்லாப் பவித்ரம்
நான்
ஒரு தேவதை
ஒரு சாத்தான்
ஒரு குழவி
ஒரு அமானுஷ்யம்
ஒரு கவிதை
ஒரு கனவு
ஒரு நினைவு
ஒரு அனுபவம்

அநேகமாக தாராவின் இந்தக் கவிதை எல்லாப் பெண்களுக்கும் பொருந்தும் போலிருக்கிறது.

ஏறக்குறைய ஒன்றரை வருடங்களுக்குப் பிறகு இது விடைபெறும் தருணம். இந்தனை இதழ்களாக பொதுவாகக் குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து 'முடியாது... போம்மா..' என்று அவன் உங்களிடம் கோபித்துக் கொண்டு போகிற வரை நடைபெறுகிற இயல்பான, இடல்பற்ற விஷயங்களைப் பகிர்ந்து கொண்டேன். நீங்கள் கவனித்துக் கொண்டது பொதுவான பிஸியாலஜி.

குழந்தை வளர்ப்பில் இன்னும் பல்வேறு விஷயங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றை பின்னொரு சந்தர்ப்பத்தில் மறுபடியும் விரிவாகப் பேசுவோம். வணக்கம்.

வயதான என் தந்தைக்கு, பொரி உருண்டை, அவல் உருண்டை சாப்பிட்டால் கூட தாடை, பல் வலிக்கிறது எனச் சொன்னார். சாப்பிடவோ ஆசை. சரியென, உருண்டைகளை உதிர்த்து சூடான பாலை அதில் கொஞ்சம் ஊற்றிக் கொடுத்தேன். ஊறியிருந்ததால் சுலபமாகச் சாப்பிட முடிந்ததில் அவருக்கு ஒரே சந்தோஷம்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.





நம் சமையலறையில் இருக்கும் அஞ்சறைப் பெட்டி ஒரு மருத்துவரின் மருந்துப் பெட்டி என்று எல்லோருக்கும் தெரியும். ஆனால் இந்த மசாலாக்கள் சில உணவுக்கு மணம் தருவதோடு, மருந்தாவதோடு, உடல் இளைக்கவும் உதவுகின்றன. ஆச்சர்யமாக இருக்கிறதா?

உடல் இளைக்க சில மசாலாக்கள்

பூண்டு : இதன் பல உபயோகங்கள் (இருதய நோய்த் தடுப்பிலிருந்து) எல்லாருக்கும் தெரியும். ஆனால் இந்தப் பூண்டு சிறுநீரை உடலிலிருந்து வெளியேற்ற உதவி, உடல் இளைக்கவும் வழிசெய்கிறது என்பது ருசிகரமான தகவல்.

மிளகாய்ப் பொடி : 'தூளு தூளு, மிளகாய்த் தூளு' என்று சினிமாப் பாட்டு வரை வந்துவிட்டாலும், சமையலில் இதன் இடம் தனி. மிளகு, மிளகாய் வகைகளில் உள்ள காப்ஸேஸின் என்னும் பொருள் இதிலும் இருப்பதால் உடல் உஷ்ணத்தை அதிகப்படுத்தி, வியர்வை அதிகமாக வரக் காரணமாகி, நமது உடல் சீக்கிரம் கலோரிகளை எரிக்க உதவுகிறது. உடல் எடையும் குறையும்.

பார்ஸ்லி : இது கொத்துமல்லியைப் போல் தோற்றமுள்ள ஒரு கீரை வகை. இப்போது கடைகளில் கிடைக்கிறது. ஆதி காலத்தில் கிரேக்கர்கள் இதை காமத்தைத் தூண்டவும், அழகைக் கூட்டி இளமையாக வைக்கவும் உபயோகித்தனர். ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து, உடலுக்கு சக்தியைக் கொடுத்து உதவுவதோடு, உடலில் அதிகப்படி நீர் தங்காமல், வெளியேற்றி, எடையைக் கட்டுப்பாட்டில் வைக்கவும் உதவுகிறது.

பெருஞ்சீரகம் : இதை வடநாட்டில்தான் அதிகம் உபயோகிக்கிறார்கள். சமையல் மசாலாப் பொடியிலும், ஊறுகாய் வகைகளிலும் சேர்ப்பதோடு, வறுத்த சோம்பை, சாப்பாடு சாப்பிட்டதும், நாம் பாக்கு போடுவது போல் வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிடுகிறார்கள். உணவை ஜீரணிக்க உதவுமென்று சொல்வார்கள்.

முன்காலத்தில் இங்கிலாந்தில் இதைப் பசியைக் கட்டுப்படுத்த உபயோகித்தனர். இப்போதும் பலர் இதைத் தேயிலையோடு சேர்த்தோ, தனியாகவோ 'டீ' செய்து பருகி, பசியைக் குறைத்து, உடல் இளைக்க உபயோகிக்கிறார்கள்.

இஞ்சி : இதன் மருத்துவப் பலன்களைப் பற்றி மட்டும் ஒரு புத்தகமே எழுதி விடலாம். சீனாவில், இதைச் சாப்பிடுவதால் (மிளகாய் போல) உடல் சூடு அதிகமாவதாக நம்புகிறார்கள். இந்தச் சூடு உடலில் கொழுப்பைக் கரைக்க உதவுகிறது.

சீலரி விதை : இது கடுகு போல இருக்கும். சிறுநீரை அதிகமாக வெளியேற்றி உடல் எடையைச் சீராக ஆக்குகிறது. மேலும், சமீப ஆராய்ச்சிப்படி இது ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைச் சீராக வைப்பதால், டயாபடீஸ்காரர்களுக்கு வரும் அசட்டுப் பசி வராமல் தடுக்கிறது.

— நிருபா மோஹன்

அகத்தின் அழகும், முகத்தின் அழகும்!

மதுமதி :

"ஒருவரின் குணாதிசயங்களே அவரது அழகை நிர்ணயிக்கின்றன. 'அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும்'. அதனால் ஒருவரது நல்ல குணநலன்களை மெருகேற்றிக் கொண்டால் தானாகவே அவர்களின் அழகும் கூடிக் கொண்டே வரும். இதனை அடிப்படையாகக் கொண்டு, இப்போது நடந்து வரும் உலக அழகிப் போட்டிகளில் கூட, வெளிப்புறத் தோற்றத்திற்கு மட்டும் மதிப்பளிக்காமல், ஒருவரின் அறிவுத்திறன், மற்றவர்களிடம் பழகும் முறை, மென்மையாக நடந்து கொள்ளும் நளினம், பொறுமை, இனிமை ஆகியவற்றினையும் கவனித்து வெற்றி பெறுபவரைத் தீர்மானிக்கின்றனர்.

எத்தனையோ சந்தர்ப்பங்களை பொறுமையுடன், அழகாக என் அம்மா கையாள்வதைப் பார்த்து வியந்திருக்கிறேன். ஒவ்வொருவரும் முதலில் தங்கள் குடும்பத்தினரிடையே பொறுமையைக் காத்தால், சமூகத்தினரிடமும் அதே பொறுமையுடன் நடந்து கொள்வது தானாக வந்து விடும். பொறுமையாக இருந்தால், மனதில் அமைதி ஏற்பட்டு, முகம் அழகாகும்."

• மதுமதி



• சௌம்யா

ஸ்வர்ண ரம்யா :

"வயதான, முகம் முழுவதும் சுருக்கங்களுடன், சிறிய உருவமாக விளங்கிய மதர் தெரசாவை விரும்பியவர் எத்தனை பேர்? பொக்கை வாயும், மொட்டைத் தலையும், குறுகிய வயிறும், எளிமையான உடையுமாக



• ஸ்வர்ணரம்யா

இருந்த மகாத்மா காந்தியை நேசித்தவர்கள் எத்தனை பேர்? அதனால் அழகின் மதிப்பு என்று எடுத்துப் பார்க்கும் போது, ஒருவரது மன அழகே உயர்ந்த நிலையைப் பெறுகிறது.

ஆனால் சமூகத்தில் ஒரு அந்தஸ்தைப் பெற, ஒரு வேலையைப் பெற வெளிப்புற அழகிற்கும் தகுந்த முக்கியத்துவம் அளிக்க வேண்டியிருக்கிறது. அதனால் புற அழகினையும், அக அழகினையும் சரியான விகிதத்தில் நாம் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பார்க்க அழகாக இருந்து, பிறரிடம் கடுஞ்சொற்கள் பேசுபவரை யாரும் நெருங்க மாட்டார்கள். பார்க்க ஒழுங்காக உடையணியாமல், சீராக முகத்தை அழகுபடுத்திக் கொள்ளாமல் இருந்து, இனிமையாக மட்டுமே பேசினாலும் அவரை எல்லோரும் ஒதுக்கி விடுவார்கள். இரண்டையும் இணைத்துச் சரியாகக் கையாள்பவர்களே வெற்றி பெறுகிறார்கள்."





• ஜனனி சம்பத்

ஜனனி சம்பத் :

"அழகு எத்தனை காலம் நிலைத்திருக்கும்? அழகு என்பதற்கு ஆயுட்காலம் குறைவு என்பதால்தானே வருடா வருடம் உலக அழகிகள் புதிது புதிதாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகின்றனர்? அவ்வாறு தேர்ந்தெடுக்கப் பட்ட மிகப் பெரிய அழகிகள் கூட, மிஞ்சிப் போனால்

இருபது வயது முதல் நாற்பது வயது வரைக்கும் அதனைத் தக்கவைத்துக் கொள்ளலாம்.

"கறுப்புத்தான் எனக்குப் பிடிச்ச கலரு" என்று பாடும் நடிகை மாளவிகாவையே நிறமாக இருந்தால்தான் பெரிய வேலை கிடைக்கும், அப்போதுதான் அப்பா அவளை அன்புடன் விரும்புவார் என்று 'பேர் அண்ட் லவ்லி' விளம்பரத்தில் காட்டுகின்றனர். நிறத்தைப் பொறுத்தே அழகு என்ற நம்பிக்கை இன்னும் பலரிடம் நிலவிக் கொண்டிருக்கிறது.

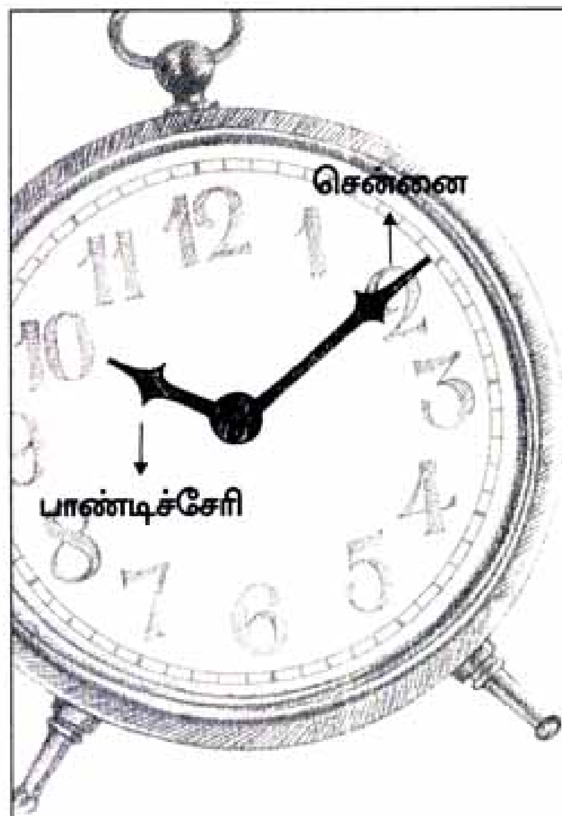
நம் நாட்டில் மட்டுமல்ல, மேல்நாட்டிலும் இந்தக் கருத்து நிலவுவதால்தான், அசாத்தியமானப் பாடும் திறனும், ஆடும் திறனும் இருந்தும் மைக்கேல் ஜாக்சன் பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி செய்து கொள்கிறார். ஒரு எல்லைக்கு மீறிப் போகும் போது இந்த அழகே பாரமாக ஆகி விடுகிறது. எனவே தொழில்ரீதியாக அவசியமில்லாதவர்கள், மனஅழகிற்கு அதிக முக்கியத்துவமளித்து, ஆரோக்கியமான உடலைப் பெற்று வாழும் அளவிற்கு, புற அழகிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தாலே போதும்!"

சௌம்யா :

"அழகு என்பது ஒரு வயது வரைக்கும்தான் என்பது அனைவருக்கும் புரிந்தாலும், அந்த வயது வரையாவது அழகாக விளங்கலாமே என்று பெண்கள் நினைப்பது இயற்கை. அதிலும் ஒரு 'காரியர் வுமனாக'த் திகழ வேண்டுமானால், தன்னை மெருகூட்டிக் கொண்டே வர வேண்டியது அவசியமானதாகும்.

அனைவருடனும் ஒத்துப் போய் இனிமையாகப் பழக, என் அப்பா எனக்கு ஒரு விஷயத்தைக் கற்றுத் தந்திருக்கிறார். "இன்டர்வியூவானாலும் சரி, சிறியவர்களோ, பெரியவர்களோ யாரைப் பார்க்கப் போவதானாலும் சரி, முக்கியமாக முகத்தில் ஒரு புன்னகையை அணிந்து செல். அதுவே உன் வெற்றிக்கு அஸ்திவாரம்" என்பார். பிறகென்ன? புன்னகை அணிந்த பெண்ணின் முகமே உலகில் சிறந்த அழகு.

பேட்டி : செல்வி



காலம் உங்களை வாட்டும் போது, அனைத்தையும் துறந்து விடுங்கள். உங்களுக்கும், இந்த உலகிற்கும் இடையே போதிய தூரத்தை விட்டு வையுங்கள். நிம்மதி நிலவும் பாண்டிச்சேரியில் ஓய்வெடுக்க, காலம் கூட மெதுவாகத் தான் செல்கிறது.

PEACEFUL

Pondicherry

Give time a break.

மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு
கொள்ளவும் : பாண்டிச்சேரி சுற்றுலா :
தொலைபேசி 91-413-2334575/2339497/2330532.
ஃபேக்ஸ் : 91-413-2330532/2333690.
இ-மெயில் : e_pttdc@sify.com
இணைய தளம் : www.tourisminpondicherry.com

மகத்தான வார இறுதிச் சுற்றுலா பற்றி அறிய தொடர்பு கொள்ளவும்.
சென்னை : 28460908 பெங்களூர் : 26550108-24121704-25321433

McCANN/PT/0140/03

நாற்பது வயதைக் கடந்த பின்பும் இளமை உணர்வுடன், அழகாக சமூகத்தின் முன்னணியில் வாழ முடியும் என்று பலர் வாழ்ந்து காட்டிக் கொண்டிருக்கின்றனர். வீட்டில் அழகான குடும்பத் தலைவியாகத் திகழ்ந்து கொண்டே, வியக்கும் சாதனைகளையும் செய்து, இளமைப் பொலிவுடன் வாழும் சில பெண்மணிகளைப் பார்த்தோம். இவர்களின் இளமையின் ரகசியம் என்ன என்று கேட்டபோது...



• பாம்பே ஞானம்

முதுமையிலும் அழகாக இருக்கலாம்!



திருமதி. பாம்பே ஞானம் - நாடக நடிகை

"ஒருவருக்கு வயதாக வயதாக ஒன்று முதுமை ஏற்படலாம் அல்லது முதிர்ச்சி ஏற்படலாம். முதுமை ஏற்பட்டால், உடலில் தளர்ச்சி ஏற்பட்டு, உடம்பு ஓய்ந்து போகும். அதுவே முதிர்ச்சி ஏற்பட்டால் மனதில் பக்குவமும், விவேகமும் ஏற்படும். ஆதனால் மனதில் பலமும், 'பாஸிடிவ் திங்கிங்' எனப்படும் நல்ல சிந்தனைகளும் உண்டாகும். இவற்றின் பலனாக தன்னம்பிக்கையும், முகத்தில் அழகும், பொலிவும் ஏற்படும். நிறைவு மனதில் ஏற்படும் போது பல மனிதர்களிடம் சந்தோஷமாகப் பேச முடியும். நம் மனதில் உள்ள சந்தோஷத்தை வீட்டு மனிதர்களிடமும், சுற்றியுள்ள பிறரிடமும் பகிர்ந்து அளிப்பதால், என்றும் இளமையுடன் வாழ முடியும்.

உடல் ரீதியாகப் பார்த்தால் வயது ஏற ஏற, நம் உடலில் உள்ள திசுக்கள் ஆங்காங்கே இறந்து போய் விடுவதால், உடலில் தளர்வு ஏற்படத் தொடங்கும். புதுத்

• உஷா ரகுநாதன்

தெம்பு ஏற்பட, காலார நடப்பது, உடற்பயிற்சி, யோகா போன்ற வற்றை மேற்கொள்வது நல்லது. இளம் வெயில் உடலில் பட்டால் எனக்குப் புத்துணர்ச்சி ஏற்படும். நம் உடலை அதிக செலவு செய்யாமலேயே கூடப் பேணி, பாதுகாக்க முடியும்.

பால் ஏட்டினை முகத்தில் பூசி, பயற்ற மாவு தேய்த்துக் குளித்தால் முகம் பளபளப்படையும். தேங்காய் எண்ணெயை உடலில் தேய்த்துக் கொண்டால் சிறந்த மாய்ஸ்ட்டுரைசராக செயல்படும். உதட்டினைப் பளபளப்பாக வைக்க, நெய் அல்லது வாஸலீன் தடவலாம். கண்ணின் இமையில் இரவு படுக்கப் போகும் முன் விளக்கெண்ணெய் தடவினால், கண் இமை விரிந்து, கண் பெரிதாகத் தெரியும். தினமும் ஒரு பழரசமும், இரவில் ஒரு தம்ளர் பாலும் சாப்பிடுவதால் மேனி எழில் பாதுகாக்கப் படுவதோடு, உடலுக்குத் தேவையான கால்சியமும் கிடைக்கும்.

உடலைப் பேணி பாதுகாப்பதோடு கண்ணியமான தோற்றத்தைப் பெற, வயதுக்கேற்றபடி, உடல்வாகிற்கு ஏற்ப ஆடைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து அணிந்தால்தான் அழகு வெளிப்படும். மனதைக் கட்டுப்படுத்தி, ஒரு பிடிமானத்தில் வைக்க, தினமும் தியானம் செய்வதே சிறந்த வழி.



• ரங்கம் பாலாஜி

திருமதி. ரங்கம் பாலாஜி - சமூக சேவகி



• மேரி ஆன்

"நாம் நம்மை, அன்றாட வாழ்க்கையை எவ்வாறு நடத்திச் செல்கிறோம் என்பதன் பிரதிபலிப்பே அழகாக வெளிப்படுகிறது. எனக்கு சுபாவமாகவே ரசனைகள் அதிகம், அற்ப சந்தோஷங்களும் அதிகம். ஒரு செடியில் பூப் பூத்தாலோ, ஒரு குழந்தை சிரித்தாலோ, ஒரு பெண் அழகாக உடையணிந்திருந்தாலோ, பார்த்து மகிழ்ந்து போவேன். இந்த ரசனையினால் தோட்டக்கலை, பெயிண்டிங், எம்ப்ராய்டரி, தையல் என விதவிதமாகப் பல கலைகளைக் கற்க என் மனம் தூண்டியது. இதனால் உடலில் சுறுசுறுப்பு ஏற்படுவதுடன், மனம் எப்போதும் இன்பமாக இருக்க உதவுகிறது.

இந்நாளில் அநேக பெண்கள் ஒரே துறையில் ஈடுபடுவதாலேயே மனதில் சட்டென்று அலுப்பு ஏற்படுகிறது. எனக்கு சமையலில் அலுப்பு ஏற்பட்டால் தையல், தையலில் சலிப் படைந்தால் தோட்டம் என்று ரசனைகளை மாற்றிக் கொண்டே இருப்பேன். இதனால் வாழ்க்கை சலிப்பில்லாமல் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது. கோபம் வராத மனிதர்களே கிடையாது. ஆனால் அந்தக்



கோபம் நம்மை பாதிப்பதற்குள் நகைச் சுவையை நாடினோமானால், முகத்தில் சுருக்கம் விழாது. நகைச்சுவை என்பது ஆரோக்கியமானதாக இருக்க வேண்டும். பிறரைக் கேலி செய்வதாக இருக்கக்கூடாது.

நம் வாழ்க்கையில் நடக்கும் சம்பவங் களை ஏற்கும் மனப்பக்குவம் இருந்தாலே, முகத்தில் அழகு தெரியும். அந்தப் பக்குவத் தைப் பெற, நம்மை விட வயதில் பெரி யோர்களிடம் பழகுவதே சிறந்த வழி. எல் லோருக்கும் அவரவர் பெற்றோர்களே பெரியவர்களாவர். எனக்குப் பெரியவர்களே பெற்றோராக அமைந்துள்ளனர். (இவர் சாலிசிட்டர் ஜெனரலாக விளங்கிய திரு. பரா சரன் அவர்களின் மகள்) அவர்களின் வாழ்க்கை அனுபவங்களைப் பார்க்கும் போது, நமக்கு வரும் துன்பங்கள் துச்சமாகத் தென்படுகின்றன.

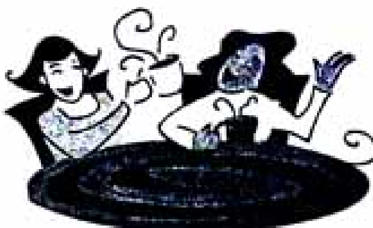
நாகரிகம் என்ற பெயரில் உடலுக்கும், வயதுக்கும், வாழ்க்கை நிலைக்கும் ஒத்து வராத உடைகளையோ, முகப்பூச்சையோ அணிவதில் பிரயோஜனமில்லை. உடலுக்கு சௌகரியத்தையும், கண்ணியத்தையும் அளிக்கும் உடையையே தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

பெண்கள் கோலம் போடுவது முதல் சமையல் வரை அனைத்தையும் ரசித்துச் செய்கின்றனர். பெண் என்பவள் வீட்டி லுள்ள அனைவருக்கும் சக்தியைத் தரும் சூரி யனாக விளங்குகிறாள். அதனால் ஒவ்வொரு பெண்மணியும், தன்னிடம் உள்ள நல்ல விஷ யங்களைத் தேடி, மேம்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். தன்னிடம் இல்லாத நல்ல விஷ யம் பிறரிடம் இருந்தால், அதைப் பார்த்து நல்ல விதத்தில் பொறாமைப்பட்டு, நாமும் அதே போல் விளங்க வேண்டும் என்று முயற்சிக்க வேண்டும்.

புதுப்புது முயற்சிகளைத் தேடுவதா லேயே உள்ளமும், உடலும் என்றும் இள மையாக விளங்கும். அழகாக இல்லாதவர்கள் யாருமில்லை. அதனால் தாழ்வு மனப்பான் மையுமில்லாமல், கர்வமுமில்லாமல் நடு நிலையோடு நடந்து கொண்டால் யாரும் அழகாக என்றும் திகழலாம்."

காலையில் செகண்ட் டோஸ் காப்பி, டீ குடிப்பதற்குப் பதிலாக ஒரு தம்ளர் கடைந்த மோரில் சிறிதளவு பெருங்காயத்தூள், வறுத்து அரைத்த வெந்தயப் பொடி ஒரு சிட்டிகை, ஒரு சிட்டிகை உப்புப் போட்டுக் குடித்தால் பிரஷர், சர்க்கரை வியாதி எல்லா வற்றிற்கும் மிகவும் நல்லது.

- சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.



திருமதி. உஷா ரகுநாதன் : 'உஷாஸ்' என்ற பாரம்பரிய உடை நிலையம் (பொடிக்) உரிமையாளர் :

"**க**ல்லூரி மாணவியாக நான் இருந்த நாளில் விமானம் ஓட்டப் பயின்று அதற் கான லைசென்ஸ்"ம் பெற்றேன். இதனைப் பற்றி 'விமானம் ஓட்டிய முதல் தமிழ்ப் பெண்' என்ற கட்டுரையை ஆனந்த விக டனுக்காக எழுதிய போது, எனக்குள் இருந்த எழுத்துத் திறன் வெளிப்பட்டது. அதைத் தொடர்ந்து 'சிங்காரிக்க நேரமில்லையா' என்ற தலைப்பில் பாட்டி வைத்தியமாக வீட் டில் உள்ள பொருட்களைக் கொண்டு அழகு படுத்திக் கொள்ளும் முறைகளை எழுதி னேன். வாரா வாரம் அழகுபடுத்திக் கொள் ளும் முறைகளை, நடிகைகளிடம் நேர்முக மாகக் கேட்டு கட்டுரை எழுதினேன்.

இவ்வாறு அழகைப் பற்றி எழுதிக் கொண்டே இருப்பதோடு, என்னையும் அழகு படுத்திக் கொள்ளத் தொடங்கினேன். கல்லூரி மாணவியாக இருந்த காலத்தில் அதிகம் அலைந்ததால் முகம் கறுத்திருந்தது. இதனை நீக்க எளிய அழகுக் குறிப்புகளை செய்து கொண்டு, வீட்டில் தங்கத் தொடங் கியதும் நிறம் வெளுக்கத் தொடங்கியது. பரத நாட்டியம் பயின்றதால் என் கால்களைப் பரப்பி வைத்து நடப்பேன். இதனைப் பிறர் கேலி செய்தபோதுதான் என் குறை எனக்கே தெரிந்தது. அதற்காக வருந்தவோ, மனம் தளரவோ இல்லை. புத்தகத்தைத் தலையில் வைத்துக் கொண்டு, வீட்டில் நடந்து பழகி, என் நடையை அழகாக மாற்றிக் கொண் டேன்.

ஒருவர் இளமையாக இருக்க மிக முக் கியமாக, வாழ்க்கையில் திருப்தியடைய கற் றுக் கொள்ள வேண்டும். ஒரே பெண் மணிக்கு நல்ல படிப்பு, நல்ல வேலை, நல்ல

நான் தீபாவளியன்று எல்லோரும் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதற்காக, நல்லெண்ணெயில் மிளகாய் வற்றல் மூன்றைப் போட்டுக் காய்ச்சினேன். அந்த மிளகாயை வீணாக்க வேண்டாம் என்று, காலையில் பஜ்ஜிக்குத் தொட்டுக் கொள்ள தேங்காய்ச் சட்னி அரைக்கும் போது இந்த மிளகாய் வற்றலையும் போட்டு, பற்றாக்குறைக்குப் பச்சை மிளகாயையும் போட்டு அரைத்தேன். அன்று என் வீட்டினர் எல்லோரும் சூப்பர் சட்னி என்று புகழ்ந்து கொண்டே சாப்பிட்டார்கள்.

- பிருந்தா இரமணி.



கணவன், நல்ல வாழ்க்கை, நல்ல குழந்தைகள் என அனைத்தும் ஒருசேர கிடைத்து விட முடியாது. கிடைத்திருப்பதை பொக்கிஷமாகக் கருதி திருப்தியடையும் மனப்பான்மை வேண்டும்.

இளமையாக இருக்க மற்றொரு வழி, என்றும் மாணவியாக இருப்பதுதான். சென்னையில் நடந்த குக்கரி, பேக்கரி, பெயிண்டிங், தையல், கொண்டை போடுவது, டைபிங், செகரட்டரி கோர்ஸ், எனப் பல கலைகளைக் கற்றுக் கொண்டேன். என் மகளிடம் யாராவது 'உன் அம்மா எங்கே' என்று கேட்டால் 'பள்ளிக்கூடம் போயிருக்கிறார்' என்று கூறும் அளவிற்குப் பல கலைகளைக் கற்றேன். இதனால் நம் உள்ளே இருக்கும் அழகுணர்ச்சி வெளிப்படுகிறது. ஆதிசங்கரர் கூறியுள்ளபடி வினயத்துடன் கல்வி கற்றால், மனதில் அமைதியும், சாந்தமும் ஏற்பட்டு முகத்தில் பளபளப்பு ஏற்படுகிறது. அதுவே எதிர்மறை எண்ணங்களை ஏற்படுத்திக் கொண்டால் வாழ்வில் சலிப்பு உண்டாகிறது."

திருமதி மோலி ஆன்
(அழகுக் கலை நிபுணர்)

"பவித்ரமான அழகைப் போற்றிப் பாதுகாக்க வேண்டியது ஒவ்வொரு பெண்ணின் கடமையாகும். என் கணவர் திரு. டி.வி. ஆன்டனி ஐ.ஏ.எஸ். அதிகாரியாக பணி புரிந்ததால், பல இடங்களில் மாறி மாறித் தங்கினோம். அவ்வாறு 1964ஆம் ஆண்டில் லண்டனில் இருந்த போது, அழகுக் கலைப் படிப்பைப் படித்தேன். அதன் பிறகு இந்தியா திரும்பிய பிறகு ஹோட்டல் மானேஜ்மெண்ட் படித்தேன். பல ஊர்களுக்கு மாறிப் போனதால் தொழில் எதையும் தொடர்ந்து செய்ய முடியவில்லை.

சென்னைக்கு வந்த பிறகு அழகு நிலையம் ஆரம்பிக்கலாம் என்ற எண்ணம் வந்தது. மறுபடி லண்டனுக்குச் சென்று ஆறு மாத கோர்ஸ் படித்து, பிறகே போயஸ் கார்டனில் தொடங்கினேன். 1984ம் ஆண்டு அடையாறுக்கு வந்த போது, இந்த இடத்தில் ஒரு அழகு நிலையம் கூட இல்லை. அதனால் அடையாறில் அழகு நிலையத்துடன், அழகுக் கலையை கற்பிக்கும் இன்ஸ்ட்டிட்யூட்டையும் தொடங்கினேன்.

இங்கு அன்றாடம் இளம்பெண்களுக்கு இக் கலையை கற்றுத் தருவதால், அழகுணர்ச்சியும், அழகுக் கலைப் பற்றிய சிந்தனைகளும் எப்போதும் மனதில் ஓடிக் கொண்டிருக்கின்றன. மலையாளத்தில் ஒரு பழமொழி உண்டு. கல்லோடு சேர்த்து முல்லைப் பூவைக் கட்டினால், கல்லுக்கும் அதன் வாசனைப் பற்றிக் கொள்ளும் என்று. அது போல் இங்கு இளம்பெண்களுடன் பேசி, மகிழ்ந்து, நகைச்சுவையோடு இருப்பதால் முதுமை அவ்வளவு எளிதில் நெருங்குவதில்லை.

இதைத் தவிர அழகு நிலையத்திற்கு வரும் வாடிக்கையாளர்களுடன் சகஜமாகப் பேசுவது என் வழக்கம். அவர்களின் அழகுப் பிரச்னைகளையோ, மற்ற பிரச்னைகளையோ என்னிடம் பேசி அவர்களுக்குத் தீர்வு காணும் போது, அவர்கள் அடையும் மகிழ்ச்சியால் என் மனமும் மகிழ்ச்சி அடைகிறது. எல்லோருடைய வயதிற்கும் இறங்கிப் பேசி மகிழ்வது என் வழக்கம்.

என் பேத்தி எப்போதும், எல்லோரிடமும் நானும் அவளும் ஒரே வயது என்பாள். ஏனென்றால் நான் அவளுடைய விளையாட்டுத் தோழியாயிற்றே?

ஒருவரது உடல்நலம் நன்றாக இருந்தால் தான் அழகைப் பாதுகாக்க முடியும். உடலில் வலி இருந்தால், முகத்தில் எப்போதும் வேதனை இருக்கும். அவ்வாறு உடல்நலம் கெடாமலிருக்க, என்றும் நல்ல சத்தான உணவைச் சாப்பிட வேண்டியது மிக அவசியம். என்னுடைய இள வயதில் கிராமத்தில் வளர்ந்ததால் கைக் குத்தல் அரிசி, வாழைத் தண்டு, வாழைப்பூ, தேங்காய், மீன் முதலிய வற்றைச் சாப்பிட்டதால் உடலில் வலு உள்ளது. கானாகத்தி மீன் என்ற வகையை நிறையச் சாப்பிட்டதுண்டு. இன்று அந்த வகையிலிருந்து 'ஒமேகா 3' என்ற பொருள் எடுக்கப்பட்டு, மருந்தாக அளிக்கப்படுகிறது. கைக்குத்தலரிசியில், 'வைட்டமின் பி' சத்து ஏராளமாக உள்ளது. இன்று எல்லோரும் இரு முறை பாலீஷ் செய்யப்பட்ட வெள்ளை நிற அரிசியே சாப்பிடுகிறோம்.

அந்நாளில் குளிர்பானங்களான பெப்ஸி, கோலா எல்லாம் கிடையாது. இளநீர், எலுமிச்சம் பழ ஜூஸ், தேன் போன்றவையே அருந்தப்பட்டது. கேழ்வரகில் செய்யப்படும் புல்லடை, சாப்பிடுவோம். இதில் கால்ஷியம் நிறைந்துள்ளது. குளிப்பதற்கு ஆற்றில் இறங்கி நீந்துவது வழக்கம். நீச்சல் என்பது உடல் முழுவதற்கும் எத்தனை நல்ல உடற்பயிற்சி? இவ்வாறு, அறியாமலே உடலுக்கு மிகச் சிறந்த உணவையும், சிறந்த உடற்பயிற்சியையும் சிறு வயதில் பெற்றதால், ஆரோக்கியமான உடலமைப்பு கடவுளருளால் அமைந்துள்ளது.

முகத்திலும், உடலிலும் மினுமினுப்பு அமைய, அந்நாளில் வெங்கலத்திலான பாத்திரங்களில் சமையலும், செப்புப் பாத்திரத்தில் தண்ணீரும் சாப்பிடுவார்கள். இதனால் உலோகச் சத்து உடம்பிற்குத் தேவையான அளவு சேர்ந்தது. ஆனால் இந்நாளில் வெள்ளி, தங்கம் போன்ற உலோகங்களை மருந்துகள், பஸ்பங்கள் மூலம் உட்கொண்டால் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படுகிறது. எனவே, அவற்றை முகத்தில் உள்ள மேல் தோலுக்கு மட்டுமே செலுத்தும் வகையில் ஃபேஷியல் செய்து கொள்கிறோம். இதனால் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படாது. அந்நாளில் பப்பாளியை அரைத்து, முகத்தில் கூழாகத் தடவுவார்கள். ஆட்டுப்பாலை முகத்தின் மீது தடவுவார்கள். சனி பிடித்தால் ஆட்டுப் பாலில சில மருத்துவ இலைகளைப் போட்டுக் கொதிக்க வைத்துத் தருவார்கள். இவற்றில் உள்ள சில பொருட்கள் தோலுக்கு நன்மையும், சில பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தலாம். எனவே இந்நாளில் பப்பாளிப் பழத்திலிருந்து தேவையான பொருளுடன் என்சைம் சேர்த்து க்ரீமாக வந்துள்ளது.

பாலில் உள்ள லாக்டிக் ஆசிட்டுடன் ஆல்ஃபா ஹைட்ராக்ஸி ஆசிட் சேர்த்து க்ரீமாக வந்துள்ளது. இவற்றைப் போன்ற நவீன பொருட்களைப் பயன்படுத்தி அழகைக் காத்துக் கொள்ளலாம்.

உணவில் காலை உணவு மிக எளிமையாக, பகல் உணவும், இரவு உணவும் சத்துள்ள கலோரி அளவை மனதில் கொண்டு சாப்பிட வேண்டும். நான் விருந்துக்குச் சென்று வந்தால், அடுத்த இரண்டு நாட்கள் மிக எளிமையான உணவைச் சாப்பிடுவேன். அடிக்கடி நேர்ந்து கொண்டு விரதமிருப்பேன். மறைமுகமாக இதனால் உடலில் உள்ள டாக்ஸிக் கழிவுப் பொருட்கள் உடலிலிருந்து நீங்கி விடுகின்றன. தினமும் சாத்துக்குடி ஜூஸ் அருந்துவது நல்லது. வாழைத்தண்டு, வாழைப் பூ, பீன்ஸ், மூக்குக்கடலை போன்ற நார்ச்சத்து நிறைந்தப் பொருட்களைச் சாப்பிடுவது நல்லது."

பேட்டி : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

இட்லி மாவில் உளுந்து மாவு அதிகமானதால் இட்லி தட்டை தட்டையாகப் போனது. உடனே எனது பாட்டி ஒரு கைப்பிடி சாதாரண அரிசி மாவை அந்த இட்லி மாவில் போட்டுக் கலந்து இட்லி செய்யச் சொன்னார். என்ன ஆச்சரியம், இட்லி பஞ்சு போல பம்மென்று உப்பிக் கொண்டு வந்தது.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.







எல்லோருக்குமே அழகாகத் தோற்றம் தர ஆசைதான். அதற்கென அழகு சிகிச்சைகள் செய்து கொள்ள அழகு நிலையம் செல்ல நேரமும், பணமும் வேண்டாமா? அழகு நிலையங்களில் பலவித அழகு சாதனங்களையும், (இயந்திரங்களையும்) பயன்படுத்தி அழகை மெருகூட்டுகின்றனர். அதே போல வீட்டிலேயே பயன்படுத்தக்கூடிய அழகு சிகிச்சை தரும் எளிய, சில வகை மிஷின்கள் பற்றிக் கூறுகிறார், 'ஏன்ஜல்ஸ்' கடை உரிமையாளரான திரு. புருஷோத்தமன்.

வீட்டிலே அழகு சிகிச்சை செய்து கொள்ள...!



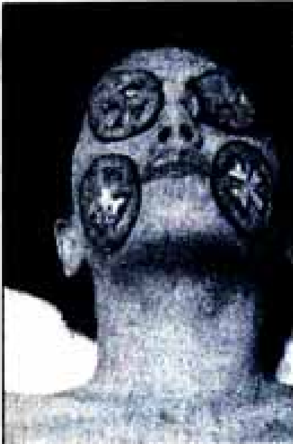


"தலையை நன்கு மஸாஜ் செய்ய மின்சாரத்தில் இயங்கும் 'டீப் ஹெட் மசாஜர்' பயன் படுத்தலாம். இதில் ஐந்து பகுதிகள் உண்டு. தலையை மசாஜ் செய்து கொள்ளுவதுடன், முகத்திற்கும் அதற்கென உள்ள க்ரீம் தடவி மஸாஜ் செய்ய இது பயன்படும். முகத்தில் (சருமத்தில்) லேசான அதிர்வுகளை ஏற்படுத்தும் 'ஃபேஸ் வைப்ரேஷன்' செய்யவும் இதனால் முடியும். இப்படிச் செய்வதால் இரத்த ஓட்டம் மேம்பட்டு, முகம் பளபளப்பாக இருக்கும். தவிர முகத்தை நன்கு சுத்தப்படுத்த, ஃபேஸ் வாஷ் தடவி இதைப் பயன் படுத்த, சருமத்தின் அடி ஆழம் வரை படிந்துள்ள அழுக்கும் வெளியேறிவிடும். சாதாரண முட்டி வலிகளுக்கு மஸாஜ் செய்யவும் இதில் ஒரு பகுதி உண்டு.





சருமப் பாதுகாப்பு தரும் 'ஃபேஷியல் மஸாஜ்'ரைக் கொண்டு சுயமாக ஃபேஷியல் செய்து கொள்ள முடியும். இதிலுள்ள 'மஸாஜ்' பிரஷ் இதற்கு உதவும். ஸ்கரப்' போட்டு வேண்டாத இறந்து போன செல்களை அகற்றி விடுவதுடன், நகங்களை நன்கு வடிவமைத்து, மென்மையாக்கும் சாதனமும் இந்த செட்டில் உண்டு. மின்சாரத்தில் இயங்கக்கூடியது



சமையலறை ஃபேஷியல்

வீட்டில் வேலையே சரியாக இருக்கிறது. அலங்காரத்திற்கும் ஃபேஷியலுக்கும் எங்கே நேரம் என்று அலுத்துக் கொள்கிறீர்கள். சமையல் செய்தவாறு, காய்கறி நறுக்கியவாறு, பழம் உறித்தவாறு நீங்கள் 'அழகி' ஆகலாம்.

தினமும் தக்காளி நறுக்கியே ஆக வேண்டும். அதில் ஒரு துண்டை எடுத்து முகத்தில், அழுத்திப் பூசுங்கள். வேலை முடியும் வரை ஒரு மணி நேரம் அந்த 'பேக்' உங்கள் முகத்தில் உலர்ந்தபின் கழுவுங்கள்.

வெள்ளரி நறுக்குகிறீர்கள், அதில் ஒரு துண்டை முகத்தில் கண் அருகில் தேய்த்துத் தடவுங்கள். கண்களுக்குக் குளிர்ச்சி, முகத்தின் கருப்புக் கோடுகள் மறையும்.

எலுமிச்சை ஜூஸ் செய்தீர்களா? பிழிந்த மூடியை முகத்தில் தேய்த்துக் கழுவவும். முகம் பளபளப்பாகும்.

மாலை நேரம் பழம் நறுக்குகிறீர்களா? பப்பாளி ஒரு துண்டு, ஆரஞ்சு ஆப்பிள், வாழைப்பழம் என்று தினமும் எதையாவது ஒரு பழத் துண்டு வைத்து முகத்திற்கு ஃபேஷியல் பேக் ஆக்குங்கள்.

ஒரு மாதம் கழித்து உங்களை நீங்கள் கண்ணாடியில் பார்த்துக் கொள்ள ஆரம்பித்து இருக்கிறீர்களா?

பி.கு: பழம் மற்றும் காய் நறுக்கும் முன் கத்தியை சுத்தம் செய்து உபயோகிக்கவும்.

- நிருபா மோஹன்

இது.

கண்களைச் சுற்றிலும் ஏற்படும் கரு வளையத்தை நீக்கவும், கண்களுக்குப் புத்துணர்ச்சி ஊட்டவும் 'ஐ மஸாஜர்' பயன்படுத்தலாம்.

முகத்திலுள்ள கரும்புள்ளிகளை அகற்றவும், பருக்களைக் கட்டுப்படுத்தவும் 'ஹாட் ஃபேஷியல் ஸ்டீமிங்' பயன்படுத்தலாம். இதைப் பயன்படுத்த, கரும்புள்ளிகள் வெளி வந்து விடும். வெளியே வந்தவைகளை அகற்ற, தனியான சின்னக் கருவி உண்டு. இப்படிச் செய்த பின்பு 'பேக்' ஒன்று போட்டு, நீராவிச் சிகிச்சையினால் திறந்த சருமத் துளைகளை மூடுவதுடன் - ஐஸ் கட்டிகளை வைத்து மஸாஜ் செய்வதால் அவை பழைய நிலைக்குச் செல்லும்.

நகங்களைப் பாதுகாக்க உதவும் சிகிச்சைதான் கை கால்களுக்கு செய்யப்படும் மெனிக்யூர், பெடிக்கியூர் சிகிச்சை. நகம் வெட்டி முதல் நகத்தை சற்றே உட்புறம் தள்ளும் நெயில் புஷர், தூசுகளை அகற்றும் டஸ்ட் ரிமூவர், நெயில் ஷேப்பர், 'டோ' ஷேப்பர், இறந்த செல்களை அகற்றும் டெட் ஸ்கின் ரிமூவர் - இப்படிப் பலவும் இந்த 'செட்'களில் உண்டு. இவைகளில் மின்சாரத்தில் இயங்கும் வகைகளுடன், சாதாரணமாகக் கைகளினால் மட்டுமே பயன்படுத்தக் கூடிய வகைகளும் உண்டு.

தவிர, நகங்களைப் பாதுகாக்கவெனவும் - நகங்களுக்கு மஸாஜ் தரவும் 'நெயில் பாத்' என்ற மின்சாரத்தில் இயங்கும் சாதனம் உண்டு.

இதுபோன்ற சிறிய, எளிய சாதனங்களைப் பயன்படுத்துவதும் எளிது. ஒரு இடத்திலிருந்து இன்னொரு இடத்துக்கு எடுத்துச் செல்வதும் எளிது. இவைகளைப் பயன்படுத்தி வீட்டிலிருந்தபடியே தங்களுக்கு நேரமிருக்கும் போது அழகுச் சிகிச்சைகள் செய்து கொள்ளலாம்."

'விலை...?"

"தேர்வு செய்யும் சாதனங்களின் வகைகளுக்கேற்பதான் விலையும். சாதாரணமான வர்களும் வாங்க முடிந்த விலையில்தான் இவை விற்கப்படுகின்றன" என்கிறார் திரு. புருஷோத்தமன்.

சந்திப்பு : **'தேசி'**



இந்தப் புது வருடத்தில் எத்தனை சகோதரிகள் (என்னைப் போல) தீர்மானம் எடுக்கப் போகிறீர்கள்?

என்ன தீர்மானமென்று இனி ஜோஸ்யம் பார்க்கத் தேவையில்லை. எல்லாம் எடை குறைப்பது பற்றித்தான்.

உண்மையாக உண்மை என்னவென்றால், இந்த அவசர யுகத்தில் நம்மில் பலருக்கு நேரமில்லை என்பதுதான். அதோடு பலர் பலவிதமாக யோசனை சொல்ல, அதைக் கேட்டு நமக்குத் தலையைச் சுற்றும். யார் யார் சொல்வதையோ கேட்பதை விட, உங்கள் உடல் சொல்வதை, உள்ளம் சொல்வதை (கூடவே உங்கள் பர்ஸ் சொல்வதையும்!) கேளுங்கள்.

எடுக்கவோ? விட்டு விடவோ?

இன்னொரு கப் பாயசம் தேவைதானா, அல்லது இன்னொரு கரண்டி காய் கறியா? யோசியுங்கள்.

வெளியில் அடிக்கடி சாப்பிடுவது எடை ஏற ஒரு காரணம். 'சாப்பாடு கட்ட நேரமில்லை. ஹோட்டலில் சாப்பிட்டுக்கலாம்' என்று நினைத்தால், ஆபத்து அங்கேதான் ஆரம்பம். வெளியில் சாப்பிடும் எல்லா உணவிலும் தேவைக்கதிகமாக எண்ணெய், சர்க்கரை, கொழுப்புச் சத்து இருக்கும். என்னவானாலும், வீட்டிலிருந்து சாப்பாடு எடுத்துப் போகும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

உடம்புக்கும் நல்லது. பர்ஸுக்கும் நல்லது!

"ஆ! சாக்லேட்!" என்று உங்களுக்குப் பிடித்த பொருளை (நாக்கைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல்) எடுத்துச் சாப்பிடுமுன் ஒரு நிமிடம் யோசியுங்கள். 'இன்று வேண்டாம். நாளைக்குப் பார்த்துக்கலாம்' என்று சொல்லிக் கொள்ளுங்கள். நாளைக்குப் பார்த்துக்கலாம்.

எது செய்தாலும், எது சாப்பிட்டாலும் அளவோடு செய்ய வேண்டும். இது தான் ரகசியம். பண்டிகைக் காலங்களில் அமோகமாகச் சாப்பிட்டு விட்டு உடனே, 'தடால் டயட்' என்று ஆரம்பித்தால் விரைவிலேயே தீர்மானம் தேய்பிறை நிலவாகி விடும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக, நிதானமாக உடலைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வர, பழைய நிலைக்கு வரும். இந்த உடம்பு ஒரு அற்புதமான சுயக் கட்டுப்படும் இயந்திரம்.

ஆபீஸில் வேலை செய்





பவர்களுக்கு இந்த விஷயத்தில் கவனம் தேவை. மூக்கைப் பிடிக்கத் தின்று விட்டுப் போனால் மதியம் தூங்கி வழிவார்கள். (ஆபீஸ் எதுக்கு இருக்கு என்று கேட்காதீர்கள்!) உடம்பு பெருத்து விட்டது. நாளையிலிருந்து மதியச் சாப்பாடு 'கட்' என்று நினைத்தால், பசியில் வேலை ஓடாது.

என்ன காரணமோ, உடற்பயிற்சி தீவிரமாகச் செய்ய மனம் நாட்டமில்லையா? பரவாயில்லை. ஏகமாகப் பணம் செலவு செய்து 'ஜிம்' போகப் பிடிக்கவில்லையா? மனசு சொல்வதைக் கேளுங்கள். இவைகளை விட வேறுவிதமான எளிமையான உடற்பயிற்சிகள் இருக்கே. யோகா செய்யலாம். மதியம் லஞ்ச் வேளையில் கூட இதைச் செய்யலாம். தனியாக நேரம் ஒதுக்க வேண்டாம். செலவும் கிடையாது. பிறகு சுறுசுறுப்பைப் பாருங்கள்!

பிடித்தவர்கள் நீச்சலுக்குப் போகலாம். (பண வசதியும் பார்க்கணும்) உடம்பு முழுக்கப் பயிற்சி தரும்.

வேலை செய்பவர்கள் லஞ்ச் இடை வேளையில் வாக்கிங் போகலாம். மனசுக்கும் உடலுக்கும் சுகமாக இருக்கும்.

நாம் எது செய்தாலும் நம் வாழ்க்கையோடு, நம் தினசரி வேலைகளோடு ஒத்துப் போகிற மாதிரி இருக்க வேண்டும். "இந்தக் கடினமான டயட், தீவிர உடற்பயிற்சி, திடீரென்று வாழ்க்கை முறையையே தலைகீழாக மாற்றுவது, இதெல்லாம் நடைமுறையில் ஒத்துக் கொள்ளாது. வேலை செய்யும் பெண்களுக்கு முக்கியமாக முடியாது. "எனக்கு இதில் நம்பிக்கையில்லை" என்கிறார் அமெரிக்காவின் காரென் ஹோமர், டயடீஷியன். "டயட் பண்ணுவது, 'ஜிம்'முக்குப் போவது எல்லாம் ஒரு லாபகரமான தொழிலாக மாறி விட்டது." ஆனால் இவையெல்லாம் விட முக்கியமானது ஆரோக்கியமாக இருப்பது.

இதோடு கூட இன்னும் முக்கியமானது உங்களைப் பற்றிச் சந்தோஷமாக நினைப்பது. நம்மைப் பற்றியே ஒரு குற்ற உணர்வு வேண்டாம். புது வருடத்தில் உடலுக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். கொஞ்சம் தட்டிக் கொடுங்கள். கை, கால் நகங்களை அழகுபடுத்துதல், முகத்துக்கு 'பேஷியல்' செய்வது, புருவங்களை அழகுபடுத்துவது, இப்போது புதிதாக வாசனை எண்ணெய்க் குளியல், தலைமுடியை அழகுபடுத்துவது என்று செய்தால், நம்மைப் பற்றி நல்ல உணர்வு வரும். உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு முதற்படி, மனசு சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும். உள்ளம் சந்தோஷமாக இருக்க உடம்புக்கு மரியாதை தர வேண்டும்.

கொஞ்சம் இனிப்புக் குறைவு, கொஞ்சம் அதிகம் காய்கறி, பழங்கள், மிதமான (ஆனால் தவறாத) உடற்பயிற்சி, நடக்க முடியாத இடங்களுக்கு நடத்தல், இவை போதும். ரொட்டியில் வெண்ணெயைக் குறைத்து, உணவில் பச்சைக் காய்கறிகளை அதிகமாக்கி, முடிந்தவரை படிகளில் ஏறி, நொறுக்குத் தீனியைக் கட்டுப்படுத்தி, உடலையும் அவ்வப்பொழுது குஷிப்படுத்தி, மனசையும் சந்தோஷமாக வைத்து, இவை போதுமே ஒரு ஆரோக்கியமான மனிதராக நீங்கள் உருவாக!

என்ன? இதுதானே உங்கள் புது வருடத் தீர்மானம்? வாழ்த்துக்கள்!

— விஜயா ஸ்ரீதரன்

கடைகளில் கோதுமை ரவை பாக்கெட்களில் கிடைப்பது போல் மக்காச் சோள ரவையும், கம்பு/கேழ்வரகு ரவையும் கிடைக்கும். அதை வாங்கி கோதுமை ரவை உப்புமா செய்வது போல் செய்து சாப்பிடலாம். புரதச்சத்து நிறைந்தது. இரவில் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும். குளிர்காலத்திற்கு ஏற்ற உணவு.

- சுபா ஸ்ரீதர்.



இம்மாத இல்லத்தரசி



• வி. அருணா



பவித்ரா குமார்



• சரஸ்வதி

பொருள் : புது வருட ஸ்பெஷல்

முதல் பரிசு : 'பிவிஜி எக்ஸல்' வழங்கும் கிரைண்டர்

3-டி-கேக்



• டி. ராதிகா



தேவையான பொருட்கள் :

ரோஜாப்பூ இதழ் சாறு - 50 மி.லி.
பூசணிக்காய் சாறு - 200 மி.லி.
சுரைக்காய் சாறு - 100 மி.லி.
வெள்ளரிக்காய் சாறு - 100 மி.லி.
இளநீர் - 200 மி.லி.
தண்ணீர் - 500 மி.லி.
பச்சை திராட்டை (விதையில்லாதது) - 10
கறுப்பு திராட்சை (விதையில்லாதது) - 10
சீரக மிட்டாய் (அரிசி மிட்டாய்) - 1 பாக்கெட்,
சைனா கிராஸ் - 10 கிராம்,
சர்க்கரை 100 கிராம்

ஒரு அழகிய ட்ரே அல்லது பௌல் - நெய் தடவியது.

செய்முறை :

1. முதலில் அடுப்பில் எல்லா வகை சாறுகள், இளநீர் மற்றும் தண்ணீர் கலந்து, ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் வைத்து, நன்றாகக் கொதிக்க விடவும்.

2. பத்து கிராம் சைனா கிராஸை உடைத்து, கொதிக்கும் கலவையில் போடவும்.

3. சைனா கிராஸ் முழுவதும் கரைந்ததும், அதில் 400 கிராம் சர்க்கரையைப் போட்டு நன்கு கரைய விடவும்.

4. சர்க்கரை கரைந்து, திரவம் கொதித்து வந்ததும், அதை நெய் தடவிய ட்ரேயில் ஊற்றவும்.

5. ஊற்றிய உடனேயே கறுப்பு மற்றும் பச்சை நிற விதையில்லாத திராட்சைகளைப் பரவலாகத் தூவி விடவும்.

6. கலவை ஓரளவிற்கு உறைந்து வந்ததும், அதில் அரிசி மிட்டாயைக் கொண்டு, "HAPPY NEW YEAR-2003" என்று எழுதவும். எழுத்துக்களை லேசாக அழுத்தி விடவும்.

7. வெளியிலோ அல்லது ஃப்ரீசரிலோ வைத்து நன்கு உறைந்து செட்டானதும் துண்டுகள் போட்டுப் பரிமாறவும்.

ஒவ்வொரு சைனா கிராஸ் துண்டும், பார்ப்பதற்குக் கண்ணாடிக்குள் கறுப்பு, பச்சை பலூன்களைப் பறக்க விட்டாற் போல், வண்ணமயமாகவும், அதே நேரம் காய், பழம் மற்றும் கடல்பாசியின் வைட்டமின்கள் நிறைந்துள்ள (சிக்கன) உணவாகவும் அமையும் என்பதில் ஐயமில்லை.

பின்குறிப்பு:

இதில் சிற்சில மாறுதல்கள் செய்து மேலும் சுவையாகவும், சத்தாகவும் மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

1. வகை வகையான வண்ணங்கள் வேண்டும் என்பவர்கள் அதற்கேற்ற நிறமுள்ள பழங்களையோ, காய்களையோ சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

2. முற்றிலும் ஒரே பழச்சாறினைக் கொண்டோ அல்லது மிக்ஸட் ஃப்ரூட் ஜூஸைக் கொண்டோ செய்யலாம்.

3. அரிசி மிட்டாய்க்குப் பதில் செர்ரிப் பழங்களையோ, ஜெம்ஸ் மிட்டாய்களையோ உபயோகிக்கலாம்.

4. கைவசம் இவை இல்லாத பட்சத்தில், எழுதுவதற்கு சாக்கோ ஸ்டிக்கையோ ஐஸிங் கோனாக உபயோகப்படுத்தி, கற்பனைக்கேற்ப மெருகூட்டலாம்.

5. ப்ளெயினாக வேண்டாமென்பவர்கள், பல்வேறு வண்ணங்களில் தயாரித்து, ஒரு லேயர் செட்டானதும் அதன் மேல் மற்றொரு லேயர் ஊற்றி, மல்ட்டி கலராய்த் தயார் செய்யலாம்.

இன்னும் அவரவர் ரசனைக்கேற்ப் குறைந்த செலவில், நிறைய செய்து அசத்தலாம்!

- வி. அமுதா, தஞ்சாவூர்.

பெயிண்ட் வாடை போயே போச்!

அன்றுதான் வீட்டுக்குப் பெயிண்ட் அடித்திருந்தோம். பெயிண்ட் வாடையில் தலைவலியே வந்து விட்டது. "ரூமில் 2-3 பெரிய வெங்காயத்தை நாலாக நறுக்கி வையுங்க. ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணி வையுங்க. பிறகு ஃபேனைப் போடுங்கம்மா சரியாயிடும்" என்றார் பெயிண்ட்டர்.

ஒரிரு மணி நேரத்தில் பெயிண்ட் வாடை சுத்தமாக அடங்கி விட்டது.

உஷா



இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

டிலைட் 2003

தேவையான பொருட்கள் :

பொடித்த மாரி பிஸ்கெட்டுகள் - ½ கப்,
வெண்ணெய் - 2½ டேபிள் ஸ்பூன்,
நறுக்கிய வாழைப்பழம் - ½ கப்,
நறுக்கிய ஆப்பிள் - ½ கப்,
எலுமிச்சை ஜூஸ் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
தயிர் சீஸ் - ½ கப்,
ஃப்ரெஷ் க்ரீம் - ½ கப்,
தேன் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

சமையலறை மேடையில் எறும்பு மொய்க்கிறதா? ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் 5-6 கற்பூர வில்லைகளை பொடித்துப் போட்டு மேடையை மெழுகவும். பிறகு எறும்பு வரக்கூடிய வழிகள் - சிறு ஓட்டைகளில் சிறிது பூச்சி உருண்டைப் பொடியைப் பூசி அடைக்கவும். எறும்பு காணாமல் போய்விடும்.

- உஷா



மில்க் மெய்ட் - 1 டின்,
ஜெலட்டின் - 10 கிராம்,
தண்ணீர் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை :

1. மாரி பிஸ்கெட்டுகளை மிக்ஸியில் பொடிக்கவும். உருக்கிய வெண்ணெய் சேர்த்துக் கலந்து ஒரு கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் வெண்ணெய்ப் பூசி நன்கு அமுக்கி, அதை ரெப்ரிஜிரேட்டரில் நன்கு செட் ஆகும்படி வைக்கவும்.

2. ஜெலட்டினை 10 நிமிடம் தண்ணீரில் ஊறவிடவும்.

3. பழங்களைத் தோல் நீக்கி, சிறு துண்டுகளாக்கவும். லெமன் ஜூஸ் விட்டு கலர் மாறாமல் எடுத்து வைக்கவும்.

4. தயிர் சீஸ், ஃப்ரெஷ் க்ரீம், தேன், மில்க் மெய்ட் ஆகியவைகளை, மிக்ஸியில் நன்கு அடிக்கவும்.

5. ஜெலட்டின் கரைசலை நன்கு கரையும்படி கொதிக்க விடவும்.

6. சீஸ் கலவை, பழங்கள், ஜெலட்டின் ஆகியவற்றை நன்கு கலக்கவும்.

7. கண்ணாடிப் பாத்திரத்தை எடுத்து, பிஸ்கெட் லேயரின் மேல் இக் கலவையை ஊற்றவும். ரெப்ரிஜெரேடரில் 3 மணி நேரம் வைத்து செட் செய்யவும்.

8. சாக்லேட் சாஸ் மற்றும் பழத் துண்டுகள் கொண்டு அலங்கரிக்கவும்.

தயிர் சீஸ் செய்முறை :

கெட்டித் தயிர் ரெடியானவுடன் அதை ஒரு வலை போட்ட வடிகட்டியில் விடவும். தண்ணீர் அனைத்தும் வெளியே வந்தவுடன் வடிகட்டியில் இருப்பதுதான் தயிர் சீஸ்.

- பவித்ரா குமார், சென்னை - 50.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

பன்னீர் வெஜிடபிள் உருண்டை

தேவையான பொருட்கள் :

பன்னீர் (துருவியது) - 1 கப்,
முட்டைகோஸ் (பொடியாக நறுக்கியது) - 1 கப்,
காரட் (பொடியாக நறுக்கியது) - 1 கப்,
சோள மாவு - ½ கப்,
மைதா மாவு - 1 டீஸ்பூன்,
மிளகாய்ப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - 1 சிட்டிகை,
உப்பு - தேவைக்கு,
எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு.

செய்முறை :

1. பன்னீர், முட்டைகோஸ், காரட், சோள மாவு ஆகியவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து கொண்டு, அக் கலவையில் மிளகாய்ப் பொடி, பெருங்காயம் மற்றும் உப்பு சேர்க்கவும்.

2. தனியாக மைதா மாவை எடுத்துக் கொண்டு, சிறிது சிறிதாக தண்ணீரைச் சேர்த்து, அக் கலவையை ஒரு நீரோட்டப் பசையாகச் செய்து கொள்ளவும்.

3. முட்டைகோஸ், காரட் கலவையை சிறிய சிறிய உருண்டைகளாகச் செய்து கொள்ளவும்.

4. ஒரு வாணலியில் தேவைக்கேற்ப எண்ணெயை ஊற்றி, அடுப்பில் வைத்து பொரிக்குமளவிற்குக் காய விடவும்.

5. வெஜிடபிள் உருண்டைகளை ஒவ்வொன்றாக, மைதா மாவுக் கலவையில் தோய்த்து, எண்ணெயில் இடவும்.

6. பொன்னிறமாகப் பொரித்த உரு(ண்)டைகளை, உறிஞ்சு தாள் வைத்தத் தட்

எடுத்து வைக்கவும்.

7. தக்காளி சாஸுடன் பரிமாறப்படும் வெஜிடபிள் உருண்டைகள் சுவையாயிருக்கும்.

- டி. ராதிகா, சென்னை.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

டேட்ஸ் ட்ரை ஃப்ரூட்ஸ் சேன்ட்விச்

தேவையான பொருட்கள் :

கொட்டை எடுத்த பேரீச்சம் பழம், நல்ல ரகம் - ½ கிலோ,

நல்ல பால் - ½ லிட்டர்,

ஏலக்காய் பொடித்தது - ¼ ஸ்பூன்,

புதிய ஆரஞ்சு ஜூஸ் (பழத்தை ஜூஸரில் பிழிந்து, வடிகட்டியது) - 4 டீஸ்பூன்,

உலர் பழங்கள் பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா, வால்நட் சம அளவுள்ள சிறு துண்டுகளாக்கியது வகைக்கு - 2 டீஸ்பூன்,

கோ கோ பவுடர் (அல்) போர்ன்விடா - 2 டீஸ்பூன்,

வறுத்துப் பொடித்த பாம்பே ரவை - 1 டீஸ்பூன்,

சர்க்கரை - 4 டீஸ்பூன்,

நெய் - 4 டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

பேரீச்சையை சிறு துண்டுகளாக்கி, பாலில் அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து மிக்ஸியில் நைசாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அதோடு கோகோ பவுடர், சர்க்கரை, ஏலப்பொடி, பொடித்த ரவை சேர்த்து, கட்டியில்லாமல் நன்கு கலக்கி வைக்கவும்.

அடிகனமான அலுமினியம் கடாயில் பாலைச் சேர்த்து கால் லிட்டராகக் குறுகும் வரை நன்கு கிளறிக் காய்ச்சவும். பால் குறுகியதும், கலந்து வைத்த பழக் கலவையைச் சேர்த்து, அடுப்பை சிம்மில் வைத்துக் கிளறவும். கிளறிக் கொண்டிருக்கும்போதே அவ்வப்போது, ஒரு ஸ்பூன் நெய் சேர்த்துக் கொள்ளவும். கலவை ஓரங்களில் ஒட்டாமல் வரும் போது ஆரஞ்சு ஜூஸையும் சேர்த்து, இரண்டு நிமிடங்கள் கிளறி, அடுப்பை அணைக்கவும். அவ்வப்போது கிளறிக் கொண்டிருந்தால், கடாய்ச் சூட்டிற்கு சப்பாத்தி மாவு பதத்தில் உருட்ட வரும்.

டிரேயில் பாதி பழக் கலவையை சமமாகப் பரத்தி, அதன் மேல் உலர் பழங்களை எல்லா இடத்திலும் சமமாக இருக்கும்படித் தூவி, இலேசாக அழுத்தவும். பிறகு மீதிக் கலவையை அதன் மேல் நிதானமாகச் சீராகப் பரப்பி, டபரா போன்ற பாத்திரத்தால் இலேசான அழுத்தத்துடன் பரத்தவும். ஃப்ரிட்ஜில் ஒரு மணி நேரம் வைத்திருந்து எடுத்து, விரும்பிய வடிவத்தில் துண்டுகள் போட்டு, இரண்டாகப் பிளந்த பாதாமால் அலங்கரிக்கவும்.

குறிப்பு : 1. பேரீச்சையிலேயே நல்ல தித்திப்பு இருப்பதால், சர்க்கரையே இல்லாமலோ அல்லது குறைத்தோ செய்யலாம்.

2. சிம்மில் வைத்துக் கிளறினால்தான் நல்ல கேரமல் கலர் வரும்.

3. அசல் சாக்லேட்டை தூக்கிச் சாப்பிடும் ருசி. சத்து நிறைந்தது.

4. பிரிட்ஜில் வைத்திருந்து தேவைப்படும் போது எடுத்து உபயோகித்தால் மிக நன்றாக இருக்கும்.

- பத்மா, மும்பை.

நாம் துவரம் பருப்பு போட்டு சாம்பார் செய்யும் போது அதில் போடும் ''தான்''களுக்கு பதிலாக ஒரு கப் முளைவிட்ட கொண்டைக் கடலையையும், நறுக்கிய வெந்தயக் கீரையும் சேர்க்கவும். நன்கு கொதித்துக் கீழே இறக்குவதற்கு ஐந்து நிமிடத்திற்கு முன் ஒரு பாதி மிளகாய், கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு சிறிது வெந்தயம் சேர்த்துத் தாளிக்கவும். பிறகு பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி சேர்க்கவும். மிகவும் சத்தான, சுவையான கமகம சாம்பார் ரெடி. இதனை ஆப்பம், தோசை முதலியவற்றுடன் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிட்டால் நன்றாக இருக்கும்.

- சுபா ஸ்ரீதர்.



வேலை நாட்களில் பீன்ஸ், அவரைக்காய், வாழைப்பூ உசிலிக் கறி என்றால், பருப்பு அரைக்க நேரம் இல்லையா? கவலைப்படேல்! வீட்டில் கடலை மாவு இருந்தால், நீரில் உப்பு, காரம், பெருங்காயத்துடன் கடலை மாவைச் சேர்த்துப் பிசிறி வைத்து, பருப்புசிலி வழக்கம் போல் செய்யலாமே! திடீர் மோர்க் குழம்பிற்குக் கூட, பருப்புக்குப் பதில் உப்பு, பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி இலை, தேங்காய் சீரக விழுதுடன் கடலை மாவையும் சேர்த்து, மோரில் கலக்கி, வழக்கம் போல் மோர்க் குழம்பு செய்யலாம். டேஸ்ட்டும் டக்கராயிருக்கும்.

– கே. ராஜலக்ஷ்மி



ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/–

வீட்டிலேயே ரஸமலாய்

தேவையான பொருட்கள் :

பால் - 2 லிட்டர்,
சர்க்கரை - 3 கப்,
ரவை - ½ டீஸ்பூன்,
எலுமிச்சம் பழம் - 1,
பிஸ்தா பருப்பு - 10
(பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்),
குங்குமப்பூ - கொஞ்சம்.

செய்முறை :

ஒரு லிட்டர் பாலை ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் ஊற்றிக் காய்ச்சவும். காய்ச்சும் போது பாலில் கொஞ்சம் எடுத்து அதில் குங்குமப் பூவைக் கரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

பால் நன்றாகப் பொங்கி வரும் போது, எலுமிச்சம் பழத்தை கொட்டைகளை எடுத்து விட்டுப் பாலில் பிழியவும். பிழிந்து, ஒரு கரண்டியால் கிண்டிக் கொண்டே இருக்கவும். பால் நன்றாகத் திரிந்தபின் ஒரு கப் தண்ணீர் விட்டு மூடி வைக்கவும். பத்து நிமிடங்கள் கழித்து, திரிந்த பாலை ஒரு மெல்லிய துணியில் ஊற்றி, அதை ஒரு நாலில் கட்டித் தொங்க விடவும். தண்ணீர் வடிந்து விடும். இரண்டு மணி நேரம் கழித்து துணியில் உள்ள பன்னீரை எடுத்து ஒரு உலர்ந்த துணியில் நடுவில் போட்டு, அதே துணியால் மூடி வைக்கவும். பன்னீரில் உள்ள ஈரத்தை உலர்ந்த துணி உறிஞ்சி விடும். பிறகு பன்னீரை ஒரு தட்டில் போட்டு நன்றாக அழுத்திப் பிசையவும். அத்துடன் ரவையையும் சேர்த்து, குறைந்தது பத்து நிமிடங்களாவது பிசையவும். பன்னீர் நன்றாக மிருதுவாக ஆனபின், 15 அல்லது 16 உருண்டைகளாக உருட்டி ஒவ்வொரு உருண்டையையும் வடை போல் தட்டிக் கொள்ளவும்.

பிரஷர் பேன் -இல் 3 கப் தண்ணீர், ½ கப் பால், 2 கப் சர்க்கரை சேர்த்து வைத்து, கொதிக்க ஆரம்பித்தவுடன், ஒவ்வொரு வடையாக எல்லா வடைகளையும் போட்டு, மூடி., வெயிட் போட்டு 5 நிமிடங்கள் ஹையிலும், பிறகு 5 நிமிடங்கள் சிம்மிலும் வைத்து அடுப்பை நிறுத்தவும்.

வேறொரு பாத்திரத்தில் மீதிப் பாலை ஊற்றி, அது ¾ பங்காக வரும் வரை வற்றக் காய்ச்சவும். பிறகு 1 கப் சர்க்கரை போட்டு கொதித்த பின் அடுப்பை நிறுத்தி விடவும். பிரஷர்பேனைத் திறந்து ½ கப் குளிர்ந்த நீர் ஊற்றி, ரசமலாய்களை ஒரு வடிதட்டில் போடவும்.

பால் ஆறி வெதுவெதுப்பாக இருக்கும் போது, ரசமலாயை ஒவ்வொன்றாக எடுத்துப் பிழிந்து விட்டுப் பாலில் போடவும். எல்லா ரஸமலாய்களையும் பாலில் போட்ட பின், பாலில் கரைத்து வைத்து இருக்கும் குங்குமப் பூவை அதில் ஊற்றவும். பின் ஐந்து நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும்.

நன்றாக ஆறிய பின், பாலேடு ரசமலாய்களை வேறு ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றி பொடியாக நறுக்கி வைத்திருக்கும் பிஸ்தா பருப்பை அதன் மேல் தூவி, பிரிட்ஜில் வைக்கவும்.

இரண்டு மணி நேரம் கழித்து, குளிர்ந்த ரசமலாய்களை எடுத்துச் சுவைக்கவும்.

- *சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்,*
சென்னை - 106.

வீட்டிலேயே பார்லர் அழகு!

"பெண்கள் எத்தனை வயதானாலும் அழகாக விளங்குவதில் ஆசை கொண்டவர்களே. அந்தந்த வயதிற்கேற்ப உடைகளை அணிந்தாலும் முகத்தை இளமையாக, மாசு மருவில்லாமல் வைத்துக் கொள்வதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். எனக்கெதற்கு அழகு இனிமேல்? எனக்குத்தான் வயதாகி விட்டதே என்று அலட்சியம் காட்டக் கூடாது" என்கிறார் மஹாலக்ஷ்மி. அழகுக் கலை நிபுணரான இவர் மஹா ப்யூட்டி பார்லரையும், மஹா ப்யூட்டி இன்ஸ்ட்டிட்யூட்டையும் நடத்தி வருகிறார்.



"வயது ஏற ஏற, உடலில் மிகவும் மென்மையான சருமமான நம் முகமும், கழுத்தும் தொய்ந்து போகத் தொடங்கு கிறது. நேரடியாகச் சூரிய ஒளி, தூசி, அழுக்கு ஆகியவை இப் பகுதியில் படு வதால், இந்த இடங்களில் சருமம் மிகச் சீக்கிரமாகப் பழுதடைய வாய்ப்புண்டு. முதலில் இந்தப் பாதிப்பைக் குறைக்க முகத்தையும், கழுத் தையும் ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறையாவது கழுவ வேண்டும்.

எண்ணெய்ப் பசை உள்ளவர்கள் குளிர்ந்த நீரில் முகத்தைக் கழுவுவதோடு, சோப்பு அல்லது பயத்த மாவு, கடலை மாவு போட்டுக் கழுவ வேண்டும். இருபத்தி ஐந்து வயதிற்கு மேலா னதுமே, முகத்தை ப்ளீச்சிங், ஃபேஷியல் செய்து கொள்வது



நல்லது. குறிப்பாக வெளியே வேலை நிமித்தமாக அடிக்கடி செல்பவர்கள், முகம் பாதிக்கப்படாமல் கவனமாக இருக்க வேண்டும். நாற்பது வயதிற்குப் பிறகு முகத்திலும், கழுத்திலும் சுருக்கங்கள் தோன்றத் தொடங்குகின்றன.

சுருக்கங்கள் வரத் தொடங்கி விட்டதா என்றறிய, கண் ணாடி முன்னால் நின்று கழுத்தைச் சற்றுக் குனிந்து கொண்டு பாருங்கள். கழுத்தில் கோடுகள் இருந்தாலோ, முகவாய்க் கட்டையில் மடிப்புகள் வந்தாலோ, உங்கள் முகம் தொய்யத் தொடங்கி விட்டது என்று அறியலாம். இந்தத் தொய்வை சரி செய்யும் சிகிச்சை 'ஃபேஸ் லிஃப்ட்டிங்' எனப்படும். இதனை பார்லரில் முறையாகக் கருவிகளைக் கொண்டு செய்ய வேண்டும்.

எலெக்ட்ரானிக் கருவிகள் கொண்டு தொங்கும் சதை களைச் சமமாகச் செய்வது, கண்களின் அடியில் உள்ள

கருவளையத்தை நீக்குவது, 'ஆக்னி' எனப்படும் பருக்களால் ஏற்பட்ட வடுக்கள், கருந்திட்டுகள், வங்கு, பிக்மென்டேஷன் ஆகிய பிரச்னைகளையும், இரட்டைத் தாடை எனப்படும் டபுள் சின் என்னும் சதையை நீக்குவதையும், எலெக்ட்ரானிக் இயந்திரம் கொண்டு பார்லரில் சரி செய்யலாம். பொதுவாக அழகு நிலையங்களில், இக் கருவிகள் வெளிநாடுகளிலிருந்து வரவழைக்கப்படுகின்றன. எங்கள் பார்லரில் பிரான்ஸ் நாட்டிலிருந்து வரவழைக்கப்பட்ட இக் கருவிகளைக் கொண்டு மேலே கூறிய பிரச்னைகளை நீக்குவதோடு, தளர்ந்து விடும் மார்பகங்களையும் தூக்கி நிறுத்தி சரிசெய்யலாம்.

கழுத்திலும், முகத்திலும் இருக்கும் இந்த அதிகப்படி சதைகளில், சரியான புள்ளிகளில் அழுத்தம் தந்து சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளும் பெண்ணின் கையில் எர்த் ராட் தரப்படும். சிகிச்சை செய்பவர் கையில் ஒரு எலக்ட்ரோ ராட் இருக்கும். தக்க இடங்களில் தேவையான அழுத்தத்தை, மின்சாரம் மூலம் அளித்தால் கோடுகள், சுருக்கங்கள் நீங்கி இளமையான தோற்றம் கிடைக்கும். நாற்பத்தைந்து நிமிடங்களில் செய்யப்படும் இச் சிகிச்சை, எந்தப் பக்க விளைவையும் ஏற்படுத்தாது.

இதைத் தவிர, வீட்டிலேயே முகத்திற்குச் சில எளிய பயிற்சிகளைச் செய்வதாலும், பலவித 'ஃபேஸ் பாக்'குகளைப் போடுவதாலும் முகம் தொய்வதைத் தவிர்க்கலாம்.



பயிற்சி - 1 :

தினமும் காலையில் முகத்தை மெதுவாக வலது பக்கம் திருப்பி, வலது தோள் பட்டைக்கு மேல் இருக்குமாறு கொண்டு செல்லவும். பிறகு மெதுவாக முகத்தை இடது தோள் பட்டைக்கு மேல் கொண்டு செல்லவும். பிறகு முகத்தை மேல் நோக்கித் தூக்கி, மேற்புறம் பார்க்கவும். பிறகு முகத்தை சாதாரண நிலைக்குக் கொண்டு வரவும். இப் பயிற்சி செய்யும் போது, முதுகு நேராகவும், கைகள் இரண்டும் பக்கவாட்டிலும் இருக்க வேண்டும். முதலில் தினம் மூன்று முறை என்று தொடங்கி, மெதுவாகக் கூட்டி ஆறு முறை வரை செய்யலாம்.



பயிற்சி 2 :

கன்னத்தின் இரண்டு பக்கமும் காற்றை நிரப்பிக் கொண்டு ஒரு நிமிடம் வைத்துக் கொண்டு விட்டு, மெதுவாகக் காற்றை வெளியே விடவும். இதனை ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை செய்யலாம்.

பயிற்சி 3 :

கண்களை நேர்ப் பார்வையாக வைத்துக் கொள்ளவும். முதுகை நிமிர்ந்த நிலையில் வைத்துக் கொண்டு அமர்ந்து, முகத்தைத் திருப்பாமல், கண்ணின் விழிப் பகுதியை மட்டும் நகர்த்தி, வலது கோடி மேலே, பிறகு கீழே பார்த்து, பின் நேராகப் பார்க்கவும். பிறகு இடது கோடியின் மேலே, கீழே பார்த்து, பிறகு நேர் பார்வைப் பார்க்கவும். இவ்வாறு ஐந்து முறை செய்வது கண்களுக்கு நல்லது.





பயிற்சி 4 :

முதுகு நிமிர்ந்து அமர்ந்த நிலையில், நேர்ப் பார்வையாக முகத்தையும் நிமிர்த்தி வைத்துக் கொண்டு, புருவங்களை நன்றாக மேலே மெதுவாக உயர்த்தவும். பிறகு மிக மிக மெதுவாகப் புருவத்தைக் கீழே இறக்கவும். இதனை

ஒரு நாளைக்கு ஐந்து முறை செய்யலாம்.

இத்தகையப் பயிற்சிகளில் முகம் பல விதங்களில் பயிற்சி பெறும் போது, முகத்தில் உள்ள தசைகள் விரும்பத்தக்க வகையில் விரிந்து சுருங்குகிறது. இதோடு கீழே குறிப் பிடப்படும் ஃபேஸ் மாஸ்க்குகளை அவரவர் தோல் வகைக்கு ஏற்பப் பார்த்துப் பயன் படுத்தினால், முகத்தில் சுருக்கங்கள் விழாமல் தடுக்கலாம்.

மென்மையான சருமத்தினர்க்கு :

பெரும்பாலானப் பெண்களுக்குச் சருமம், மிகவும் மென்மையானதாக, எளிதில் பாதிக் கப்படக்கூடிய 'சென்சிடிவ் ஸ்கின்'னாக இருக்கும். இவர்கள் மஞ்சள் வாழைப்பழம் ஒன்றை நன்றாகப் பிசைந்து, அதில் மூன்று டேபிள் ஸ்பூன் பால் கலந்து அதனை முகத் தில் முழுவதும் பரவலாகத் தடவி விட வேண்டும். பதினைந்து நிமிடங்களுக்குப் பிறகு மிதமான வெந்நீரில் முகத்தைக் கழுவி, பிறகு குளிர்ந்த நீரால் கழுவவும்.

உலர்ந்த சருமத்தினருக்கு :

பாதாம் எண்ணெய் ஒரு தேக்கரண்டியும், ஆலிவ் எண்ணெய் ஒரு தேக்கரண்டியும் கலந்து முகத்தில் தடவி, பதினைந்து நிமி டங்கள் ஊறிய பிறகு முகத்தைக் கழுவவும். இதனை நிச்சயமாகப் பனிக்காலத்தில் செய்ய வேண்டும். வறண்ட சருமம் உடை யவர்கள், தகுந்த எண்ணெய்ப் பசையைத் தடவிக் கொள்ளாவிட்டால், முகத்தில் சுருக் கம் விழுந்து விடும். இவர்கள் மற்றொரு வகை 'பாக்'கையும் போடலாம் -

1½ தேக்கரண்டி பாதாம் எண்ணெய்,

1 தேக்கரண்டி லானோலின் (கடைகளில் கிடைக்கும்)

½ மேஜைக்கரண்டி ஆலிவ் என்ணெய்

2 தேக்கரண்டி கிளிசரின்

6 மேஜைக்கரண்டி பன்னீர்

1½ மேஜைக்கரண்டி பீவாக்ஸ்.

வாக்ஸை நன்கு சூடாக்கி அதில் பாதாம் எண்ணெய், லானோலின், ஆலிவ் எண் ணெய்ச் சேர்த்துக் கரைய விடவும். பிறகு அதில் கிளிசரின், பன்னீர் ஊற்றி மெல்லிய தீயில் வைத்து; கொதிக்க விட்டுக் கலக்கி ஆற வைக்கவும். மிக மிதமான சூட்டில் உருகிய பதத்தில் முகத்தின் மீது தடவி, பதி னைந்து நிமிடம் முதல் அரை மணி வரை விட்டு விடவும். வேக்ஸ் கெட்டிப்பட்டதும், அதில் உள்ள எண்ணெய் முகத்தில் இறங்கி, வாக்ஸ் மேலாகக் கழற்றி எடுக்க வந்து விடும். இதனால் சருமம் பளபளப்படையும்.

முகத்தில் உள்ள துவாரங்கள் சுருங்கும் வகையான தோல் உள்ளவர் களுக்கு :

எண்ணெய்ப் பசை நிறைய உள்ளவர்கள் க்ரீம், எண்ணெய், லோஷன்களை அதிகம் பயன்படுத்துவதை விட, முகத்திற்கு அடிக் கடி 'க்ளின்ஸிங் மில்க்' கொண்டு சுத்தம் செய்து கொள்ளலாம். இதனால் துவாரங்கள் சுத்தமாக இருக்கும். இந்தச் சருமம் உள்ள

டொமேடோ கெச்சப் வரும் பாட்டில்கள் காலி யாக இருக்கிறதா? வெள்ளை நிறத்தில் கிடைக் கும் கோல மாவில் ரங்கோலிப் பொடி வண் ணங்களை வாங்கி தனித்தனியாகக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு, காலி பாட்டிலில் ஒவ்வொரு கலராக, லைட் கலர், பிறகு டார்க் கலர் என மாறி மாறி ஒரே அளவாகப் போட்டு பாட்டிலை நிரப்பி, அதன் மேல் பகுதியில் மலர்க் கொத்துக்களைச் சொருக வெகு அழகாக இருக்கும். இதை எந்தப் பாட்டிலிலும் செய்யலாம்.

- ருக்மணிபாய்.





அட, தோசையில் இன்னொரு வகை! இவ்வளவு தோசை வகைகளை எழுதியவர் மிகவும் எளிதான தக்காளி தோசையை மறந்து விட்டாரே. அரை மணியில் ரெடியாகி விடும்.

- 1 ஆழாக்கு பச்சரிசி (அ) குருணை, 1 டேபிள் ஸ்பூன் துவரம் பருப்பு, 3 நிதானமான சைஸ் பழுத்த தக்காளிப் பழம், 3 வற்றல் மிளகாய் அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து அரைத்துத் துளி பெருங் காயத்தைத் தூள் சேர்த்து கொத்துமல்லியை நறுக்கிப் போட்டு வார்க்க, சூப்பர் டேஸ்ட்! தொட் டுக் கொள்ள புதினா, கொத்துமல்லிச் சட்னி பண்ண லாம்.

- மீனாக்ஷி கோபாலன்.

வர்களுக்கு துவாரங்கள் எளிதில் திறந்து கொண்டு அழுக்குகள் எளிதாக நிறைந்து விடும். இதனால் கரும்புள்ளிகள், முகப்பரு நிறைய வர வாய்ப்புண்டு.

நாளடைவில் இந்தத் துவாரங்கள் சுருங்கி, முகத்தில் சுருக்கங்களை ஏற்படுத்தி விடும். எனவே துவாரங்கள் அதிகமாகாமல் முகத் தைச் சீராக வைக்க, வீட்டில் மோரில் பஞ்சை நனைத்து முகத்தின் மேல் மாஸ்க் போல் போடவும். பஞ்சு காய்ந்ததும், முகத் தைக் கழுவவும். பிறகு முட்டையின் வெள் ளைக் கருவை முகத்தில் தடவி, இருபத்தி ஐந்து நிமிடங்களுக்குப் பின்னர் வெது வெதுப்பான வெந்நீரில் கழுவி, பிறகு குளிர்ந்த நீரில் கழுவவும். மற்றொரு முறை யாக தக்காளிப் பழத்தின் சாறையும், மோரை யும் சம அளவிலெடுத்துக் கலந்து, முகத்தில் தடவிய பிறகு இருபது நிமிடங்கள் கழித்து, முகத்தில் தண்ணீரை அடித்துக் கழுவினால், முகத்தில் துவாரங்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

சாதாரண வகை தோல் உள்ளவர்களுக்கு -

ஒரு மேஜைக்கரண்டி அளவு கோதுமைத் தவிட்டுடன், கால் மேஜைக்கரண்டி ஆலிவ் எண்ணெய்ச் சேர்த்துப் பசை போல் செய்து முகம் முழுவதும் தடவி விடவும். இருபது நிமிடம் ஊற, பிறகு மிக மிக மிருதுவாக முகத்தைக் கழுவவும்.

தோல் மங்கிய நிலையில் உள்ளவர்கள், முகப்பொலிவு இழந்திருப்பவர்களுக்கு -

எலுமிச்சைச் சாறு ஒரு தேக்கரண்டி, மோர் ஒரு தேக்கரண்டி, முள்ளங்கிச்சாறு ஒரு தேக்கரண்டி ஆகிய மூன்றையும் ஒன் றாகக் கலந்து, பஞ்சை நனைத்து முகத்தின் மேல் மாஸ்க் போல் போடவும். பத்து நிமி டம் கழித்து பஞ்சை எடுத்து விட்டு முகத் தைக் கழுவவும். இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்து வந்தால் மூக்கில், கன்னங்களில் கரு மையாக, பொலிவிழந்த நிலை மாறி முகம் மின்னத் தொடங்கும்.

தொய்ந்து போன முகத்திற்கு :

ஒன்றரை மேஜைக்கரண்டி தேன், அரை தேக்கரண்டி காரட் சாறு, ஒரு துளி உப்பு மூன்றையும் கலந்து முகத்தில் தடவி, இருபது நிமிடம் கழித்து லேசான சூடு உள்ள வெந்நீரில் முகம் கழுவவும்.

மற்றொரு வகையாக, மஞ்சள் வாழைப் பழம் ஒன்றை மசித்து, ஒரு மேஜைக்கரண்டி பன்னீர் சேர்த்துக் கலந்து, முகத்தில் தடவி அரை மணி நேரம் ஊறி முகத்தைக் கழுவ வும். இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்து வந்தால் முகத்தில் ஏற்படும் சுருக்கம், தொய்வு ஆகிய வற்றைத் தடுத்து முக அழகைப் பாதுகாக்க லாம். வயதானாலும் முகத்தை இளமையாக, பொன் போல் மிளிரச் செய்ய, இக் குறிப்பு களைப் பயன்படுத்தினால் பனி, மழை, வெயில் போன்ற எந்தப் பருவத்தின் பாதிப் பும் இருக்காது. என்றும் புத்துணர்ச்சியுடன் விளங்கலாம்.

பேட்டி : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்



இப்போது லைட் மேக்-அப்தான் அழகு!

• சசிகலா விஜயசாகரம்

• ஹசீனா சையத்

மிகவும் கனமாக மேக்-அப் போட்டுக் கொள்வதுதான் அழகு என்று நடிகர் - நடிகைகள் நடித்த காலம் ஒன்று உண்டு. ஆனால் இன்று மிகவும் லைட்டாக அதிகம் மேக்-அப் இல்லாமல் திரையில் தோன்றுவதைத்தான் விரும்புகின்றனர். அதே போலத்தான் தலை அலங்காரங்களும். தலை நன்கு வாரி அப்படியே விரித்துப் போட்டுக் கொண்டு போவது இன்றைய நாகரீகமாகி விட்டது. தற்போதைய இளம்பெண்களும் இதுபோன்ற லைட் மேக்-அப் மற்றும் விரித்துப் போட்ட தலை அலங்காரத்தையும்தான் விரும்புகின்றனர். இதுபற்றி அழகுக் கலை நிபுணர்கள் இருவரிடம் கேட்ட போது -

திருமதி. ஹசீனா சையத் (இண்டியன் இன்ஸ்டிடியூஷன் ஆஃப் ப்யூட்டி தெரபியின் உரிமையாளர்)

“இன்றைய இளம்பெண்கள் மூலிகை களைக் கொண்டு தயார் செய்யப்பட்ட அழகுச் சாதனங்களையே பெரிதும் விரும்பு கின்றனர். இரசாயனங்கள் பல சேர்ந்த அழகு சாதனங்

களின் மேல் ஒருவித வெறுப்பு ஏற்பட்ட நிலைதான் இன்று என்றும் கூறலாம். மூலிகைகள் பற்றி ஏற்பட்டு வரும் விழிப் புணர்வுதான் இதற்கு அடிப் படை.

மூலிகைகளை அடிப் படையாக வைத்து தயார் செய்யப்படும் அழகு சாதனங் கள் தற்போது நிறைய கிடைக் கின்றன. சில வகைகள் இறக்கு மதியும் செய்யப்படுகின்றன. இப்படி வெளிநாட்டிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட்டு இங்கு விற்பனை செய்யப் படும் அழகு சாதனங்களை வாங்குமுன்பு, அந்த நாட்டின் சீதோஷ்ண நிலை, அவர் களின் சரும வகைகளுக்கேற்ப தயார் செய்யப்பட்ட அவை கள் இங்கு நமக்கு ஒத்துக் கொள்ளுமா? என்பதை முத லில் எண்ணிப் பார்த்து வாங்க வேண்டும். இவை களைப் பயன்படுத்து முன்பு 'பேட்ச் டெஸ்ட்' செய்து பார்த்து, பின்பு இவைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும். இத னால் அலர்ஜியினால் ஏற் படும் பாதிப்புகள் தவிர்க்கப் படும்.

தற்போது இயற்கையான அலங்காரத்தைத்தான் இளம்பெண்கள் விரும்புகின்ற னர். லிப்ஸ்டிக் போடும் போது 'மேட் ஃபினிஷிங்'கைத் தேர்வு செய்கின்றனர். இதைப் போடும் போது உதடுகள் இயற்கையாக, ஆனால் பள பளப்புடன் விளங்கும். போட் டதும் வெளியில் தெரியாது. உதட்டுச் சாயம் தேன் மெழுகை அடிப்படையாக வைத்துத் தயார் செய்யப்படு கிறது.

'நாகரிகம் திரும்புகிறது' என்பது எல்லாக் காலத்திற் குமே பொருந்தக்கூடிய ஒன்று தான்! ஷர்மிளா டாகூர் ஹேர் ஸ்டைல் தற்போது திரும்பு கிறது. மேக்-அப் ஹெவியாக போடுவதென்பது இன்று மாறி விட்டது. இரசாயனம்

மேக்-அப் அன்றும் இன்றும்



தொடர்ந்து முப்பது வருடங்கள் கதாநாயகியாக நடித்தவரான திருமதி கே.ஆர். விஜயா அன்றைய மேக்-அப் முறை பற்றியும், இன்றைய மேக்-அப் முறை பற்றியும் கூறுகிறார்.

''அந்தக் காலத்தில் ஹெவி மேக்-அப் மட்டும்தான் என்பது கிடையாது. அந்தக் காலத்திலும் லைட் மேக்-அப் உண்டு. திருமதி. வைஜெயந்தி மாலா, திருமதி. நர்கீஸ், திருமதி. நூதன் போன்றோர் ரொம்பவும் லைட் டான மேக்-அப்தான் போட்டுக் கொள்வார்கள். மேக்-அப் போட் டதே வெளியில் தெரியாதபடி இருக்கும். நானும் கூட ஹெவி யான மேக்-அப் அதிகம் போட் டது கிடையாது. புராண, இதி காச, சரித்திர சினிமாக்கள் என் றால் மட்டும்தான் மேக்-அப் கொஞ்சம் ஹெவியாகப் போட வேண்டி வரும்.

எதையுமே சற்று மிகைப்படுத்திக் காட்டுவதுதானே சினிமா? சில வித்தியாசமான கதாபாத்திரங்களை ஏற்கும் போது அதற் கேற்றபடி 'மேக்-அப்' போட வேண்டி வரும். பரதம், கதகளி போன்ற நடனங்களை ஆடும் போதும், 'அம்மன்' வேடம் ஏற்கும் போதும், கண்களை நன்கு வரைந்து மிகைப்படுத்திக் காட்ட வேண்டும். அம்மன் 'ரௌத்திரமாக' இருப்பதாக காண்பிக்கப்பட்டால், அகன்று - சிவந்த கண்களுடன், சாந்தமாக இருக்கும் நேரமென்றால், அகன்ற - அன்பு கனிந்த கண்களு மாகக் காட்சி தர, கண்களை அதற்கேற்ப மிகைப்படுத்திக் காண்பிக்க வேண்டுமே?''

''தொடர்ந்து இப்படி 'மேக்-அப்' சாதனங்களை உபயோகிப்பதால் சருமத்திற்கு ஏதாவது பாதிப்பு ஏற்படுமா?

''பயன்படுத்தும் சாதனங்கள் தரமுள்ளதாக இருந்தால் அதிகம் பாதிப்பு இருக்காது. அன்றாடம் போட்டுக் கொள்ளும் மேக்-அப்பை இரவில் தூங்குமுன் தேங்காய் எண்ணெய் தடவிக் கலைத்து விட்டு, முகம் கழுவிய பின்பு படுக்கச் செல்ல வேண் டும். என்னைப் பொறுத்தவரை தேங்காய் எண்ணெய் தடவி மேக்-அப் கலைத்த பின்பு, சுத்தமான நீரினால் முகம் கழுவிய பின்புதான், இரவில் தூங்கச் செல்வேன். வீட்டில் இருக்கும் நேரங்களில் முகப்பவுடர் கூடப் போட மாட்டேன். அப்படி இருப்பதுதான் எனக்கு என்றுமே பிடித்த ஒன்று'' என அழகாக புன்னகைத்தபடி கூறினார் புன்னகை அரசி திருமதி. கே.ஆர். விஜயா.

கலந்த அழகு சாதனங்களை அதிகம் பயன் படுத்துவதால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் பற்றிய விழிப்புணர்வுதான் இதற்குக் காரணம். தற்போது லைட்டான செல்ஃப் மேக்-அப் செய்து கொள்வதைத்தான் விரும்புகின்றனர். இதில் அழகு சாதனங்களைப் பயன்படுத்துவது ரொம்பவும் எளிதானது.

காய்ச்சாத பாலில் பஞ்சை நனைத்து முகத்தைச் சுத்தப்படுத்திப் பாருங்கள். சருமத்தின் அடியிலுள்ள அழுக்கும் வெளிப்பட்டு விடும். சருமம் சுத்தமாகி விடும். ஸ்கின் 'டோனர்' பயன்படுத்த சருமம் புத்துணர்ச்சி பெறும். இதற்கு வெள்ளரிச் சாறு கூடப் பயன்படுத்தலாம். கொஞ்சமாக கன்னங்களில் ஐஸ் கட்டிகளை வைத்து மஸாஜ் செய்த பின்னர், சரியான ஃபவுண்டேஷனைத் தேர்வு செய்ய வேண்டும். தாடையின் மீது தடவிப் பார்த்துத் தேர்வு செய்யலாம்.

இங்கு மஞ்சள் மற்றும் பிரவுன் நிறத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டதைத் தேர்வு செய்ய வேண்டும். 'பிங்க்' (இளம் ரோஸ்) நிறத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஃபவுண்டேஷனைத் தேர்வு செய்வது தவறானது. அதைத் தடவி 'காம்பேக்ட்' பவுடர் (நிறம் தேர்வு செய்து) போட்டு, பின்பு கருப்பு அல்லது பிரவுன் நிற ஐப்ரோ பென்சில் கொண்டு புருவம் தீட்டி, போடும் ஆடையின் நிறத்துக்கும், செல்லும் விழாவுக்கும் ஏற்றபடி 'ஐஷேடோ' நிறம் தேர்வு செய்து போட வேண்டும். பின்பு ஐ லைனர், மஸ்காரா போடுகின்றனர்.

இளம்பெண்கள் தற்போது கண் மை போடுவதை விரும்புவதில்லை. காரணம், இது அதிகம் வெளிவருகிறது என்பதுதான். லிப்ஸ்டிக் - ரூஸ் கூட ரொம்பவும் லைட்டாகத்தான். 'பிந்தி' (சாந்து) வைக்கும் வழக்கமும் மாறி விட்டது. ஸ்டிக்கர் பொட்டுதான், அதுவும் நெற்றியில் சுட்டி வைக்குமிடத்திலும், கண்களின் ஓரங்களிலும் வைப்பது தற்போது பெருகி வருகிறது. லைட் மேக்-அப் போடுவதும் எளிது. கலைப்பதும் எளிது. சருமத்தையும் பாதிப்பது கிடையாது. 'மேக்-அப்' செய்து கொள்வோர் இரவு படுக்கும் முன்பு கட்டாயம் அதைக் கலைத்து, முகம் கழுவிய பின்புதான் தூங்கச் செல்ல வேண்டும்."

திருமதி சசிகலா விஜயசாகரம்
(ட்யூலிப்ஸ் பியூட்டி பார்லர் ட்ரெயினிங் சென்டர்) :

"அந்தக் காலத்தில் மேக்-அப் செய்யும் போது படங்கள் கறுப்பு, வெள்ளையாக எடுக்கப்பட்ட படங்கள். அதனால் கண், மூக்கு, வாய், போன்றவற்றை அழகுபடுத்தும் வகையில், சற்றே பெரியதாக்கிக் காண்பித்தால்தான் போட்டோவிலும், திரையிலும் நன்றாகத் தெரியும். அதனால் மூன்று நான்கு முறை ஃபவுண்டேஷனை நன்கு அடர்த்தியாகப் போடுவார்கள். இப்படி நல்ல 'திக்'காகப் போடுவதால், முகத்திலுள்ள பரு, பருக்களினால் ஏற்பட்ட அடையாளங்கள் (பள்ளங்கள்), மச்சம் போன்றவை தெரியாமல் இருக்கும். ஆனால் தற்போது அப்படி இல்லை. சருமத்தின் நிறத்திற்கு ஏற்ப 'கன்சீலர்' போட்டு அதற்கு மேல் 'பான் கேக்' தடவி, 'ஐஷேடோ' 'ஐலைனர்', 'மஸ்காரா' போன்றவைகளைப் போட்டு அழகுபடுத்தலாம்.

மேடை, சினிமா மற்றும் சின்னத்திரை போன்றவைகளில் நடிப்பவர்கள், முதலில் முகம் கழுவி, பிறகு 'ஸ்கின் டோனர்' கொண்டு சுத்தம் செய்த பின்பு, கன்சீலரைப் பயன்படுத்தி முகத்திலுள்ள சில தவறுகளைச் சரிசெய்த பிறகு, பான்ஸ்டிக் தடவ வேண்டும். நல்ல நிறமுள்ளவர்களுக்கு இளம் நிறங்களிலும், சிறிது நிறம் குறைந்தவர்களுக்கு, சற்று அடர்ந்த நிறங்களிலும் கொஞ்சம் அதிகமாகவும் பான்ஸ்டிக் பயன்படுத்த வேண்டும்

ஸ்பான்ஜினால்தான் பவுடர் போட வேண்டும். பான்கேக் பயன்படுத்தும் போது, நல்ல நிறமுள்ளவர்களுக்கு எண் 25-ம், சுமாரான நிறம் உள்ளவர்களுக்கு எண் 27-ம், குறைவான நிறம் உடையவர்களுக்கு எண் 29-ம் பயன்படுத்த வேண்டும்.

கூடுமானவரை லைட் மேக்-அப் போட்டுக் கொள்வதுதான் அழகு என்ற எண்ணம் தற்போது பரவி வருகிறது. இவ்வகை மேக்-அப்பைக் கலைப்பதும் எளிது. அதிக கனமாக மேக்-அப்பைத் தொடர்ந்து போட்டுக் கொள்வோர், சருமத்தைத் தகுந்தபடி பராமரிக்க வேண்டும்."

— வைதேகிதேசிகன்

இரண்டாவது தடவை அரிசி களைந்த நீரில் பருப்பை வேகவைத்தால் சாம்பார் நல்ல ருசியாக இருக்கும். அதோடு சத்துக்கள் அதிகம் உள்ளதாகவும் இருக்கும். அரிசியில் உள்ள வைட்டமின்-பி சத்தும் போகாது.

- பிருந்தா இரமணி.



அறுபது வயதில் நம்மால் நினைத்துக் கூடப் பார்க்க முடியாத ஒன்றைச் சிலர் சாதனையாக நடத்திக் காட்டும் போது, நமக்கு வியப்பு ஏற்படுகிறது. பெங்களூரைச் சேர்ந்த உஷா ராமையா கர்நாடகாவின், இமயமலை ஏறிச் சாதனைப் படைத்த, முதல் பெண்மணியாகத் திகழ்கிறார். அவருக்கு வயது 60தான். ஒருமுறை மட்டுமல்ல, சுமார் 12 முறைகள் இமயமலை ஏறியுள்ளார். கர்நாடகாவில் மலை ஏறும் கழகம் ஒன்றை நிறுவியுள்ள இவர், கர்நாடக அரசின் தசரா விருதை, மலை ஏற்றத்திற்காகவும், மலை ஏற்றப் பயிற்சியை ஊக்குவித்ததற்காகவும் பெற்றுள்ளார்.

அறுபது வயதில் 'இமாலய' சாதனை!

இவரைப் பார்ப்பவர்கள் 60 வயதைக் கடந்தவர் என்று கூற முடியாதபடி ஒல்லியான தேகம், குட்டை முடியுடன் தோற்றமளிக்கிறார். தன்னந்தனியாகவே இவர் இமயமலை ஏறிய போது பயம் ஏற்படவில்லையா, என்று கேட்டதற்கு,

"நம்மைத் தொல்லைப்படுத்த யாருமே இல்லாத நிலையில் எனக்குப் பயம் தெரியவில்லை. எந்தவிதச் சூழலும் எனக்குத் திகில் ஏற்படுத்தவில்லை. ஆனால் மலை ஏற்றம் உடம்பிற்கு அசதியை ஏற்படுத்தினாலும், அதை வெற்றிகரமாக நடத்திக் காட்டும்போது, முடிவில் ஏற்படும் மகிழ்ச்சி அனைத்தையும் விரட்டி விடும்" என்கிறார் உஷா ராமையா.

மலை ஏறுவதற்குப் பெண்கள் மிகவும் பொருத்தமானவர்கள். அவர்களால் எந்த ஒரு சூழ்லையும் எதிர்கொள்ள முடியும். ஆனால் துரதிர்ஷ்டவசமாகப் பெண்களுக்கு இம்மாதிரி சாதனைகள் படைக்க வாய்ப்புத் தரப்படுவதில்லை. மலை ஏறும் பயிற்சியை ஒரு கூட்டாக ஆரம்பித்து மேற்கொண்டால், முன்னேற்றம் ஏற்படும் என்கிறார் உஷா.

கணக்குப் பேராசிரியரின் மகளான உஷா, தம்முடைய ஆர்வத்திற்குக் காரணம் ஏழாவது வரை படித்த தன் தாய்தான் என்கிறார். தன் தாய் சிறந்த தோட்டக் கலைஞராக இருந்ததுடன், தன்னையும் ஊக்குவித்ததாகக் கூறும் உஷா, முதன் முதலில் இமயமலையில் 22,490 அடி உயரமுள்ள மருதுணி சிகரத்தை முதன் முதலில் வெற்றிகரமாக அடைந்தார். இவர் தன் இரண்டாவது குழந்தை கர்ப்பத்தில் இருந்த போது, 1984ம் வருடம் இமயமலையில் பனிச் சிகரமான கோல்ஹாய் இடத்தை அடைந்ததைப் பெருமையுடன் கூறுகிறார்.

பாரத் ஸ்கௌட்ஸ் மற்றும் கைட்ஸ் மூலம் ஆசிரியர்கள், மாணவர்களுக்கு இயற்கைக் காம்ப் நடத்தி வரும் உஷா, தன்னுடைய 60 வயதிற்கு மேல் 13வது தடவையாக இமயமலை ஏற்றத்தை மேற்கொள்ளப் போவதாக உத்தேசித்துள்ளார்.

- இந்திரா கோபாலன்.



Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30008/75 * Registered No. TN/PMG (CCR) 601/03-05 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No WPP 362 * Registered as a Newspaper in Sri Lanka. Supplement to the Mangayar Malar February 2003 issue